ÑAPA

Weekendbijlage
van dagblad Amigoe

zaterdag 15 juni 2013

REIZEN
De glimlach van Colombia 3

LITERATUUR
Het verleden, gift voor de toekomst 7

IN BEDRIJF
'Niet alleen kommer en kwel 11

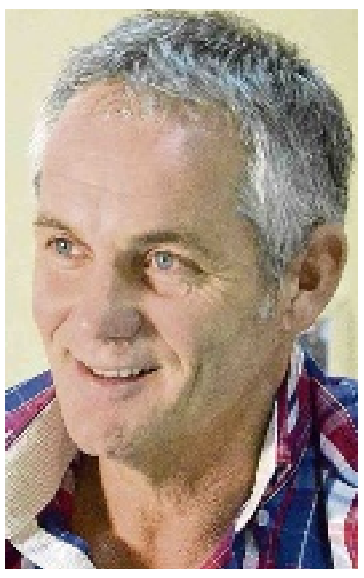
- A D V E R T O R I A L -

Schroederschool staat voor kwaliteit

Op een van de oudste scholen van het eiland wordt onderwijs gezien als een belangrijk middel om kinderen aan te moedigen hun kennis van de wereld te vergroten en hun vaardigheden te ontwikkelen. Kennis en begrip, maar ook een betrokken en verantwoordelijke manier van leven en leren is daarvoor vereist. "De Schroederschool biedt een veilige omgeving, geeft goed onderwijs en kinderen kunnen hier zichzelf zijn", aldus Roel Oost, bestuurder en schoolleider.

De Schroederschool bestaat al bijna 85 jaar en in die jaren is de school uitgegroeid tot een moderne, met zijn tijd meegaande basisschool. De school werd in 1930 opgericht voor kinderen van de eerste uitgezonden Shell-employés en vestigde zich op het eilandje Negropont in het Schottegat. In 1948 verhuisde de school, sinds 1937 met de naam Schroederschool, naar Julianadorp en daar is de school tot op de dag van vandaag gevestigd.

De school was al toegankelijk geworden voor kinderen van niet-Shell-ouders die tijdelijk op het eiland verbleven. Vanaf 1985 maakte de school een enorme groei door vanwege de komst van vele kinderen van werknemers van het ministerie van Defensie. Zij kozen voor de Schroederschool omdat het onderwijs goed aansloot bij het onderwijs in Nederland. De school kreeg weliswaar de reputatie een 'marineschool' te zijn, terwijl juist alle leerlingen welkom waren. De school is een privé-basisschool en dat houdt in dat de ouders (of hun werkgever) zelf het schoolgeld moeten betalen. De Schroederschool is aangesloten bij de NOB (Stichting Nederlands Onderwijs in het Buitenland) dat het Nederlands onderwijs in het buitenland ondersteunt.
Door de veranderingen in de Curaçaose samenleving, de kwaliteit van het onderwijs en de noodzaak om aandacht te geven aan de persoonlijke ontwikkeling van jonge kinderen, legt de Schroederschool al vele jaren de focus op kwalitatief goed onderwijs. Daarbij wordt uiteraard rekening gehouden met verschillen in niveaus en met de wortels van de kinderen. Dat is ook nodig nu steeds meer lokale kinderen naar de Schroederschool gaan. Inmiddels is zo'n 40 procent van de kinderen lokaal en is zo'n 10 procent van de leerlingen Engels- of Spaanstalig. Kortom, de Schroederschool is met de leerlingenpopulatie steeds lokaler aan het worden.



Schoolleider Roel Oost

Roel Oost is sinds vier jaar als directeur aan de Schroederschool verbonden. Samen met Erik Zwarts, financieel deskundige, vormt hij het Dagelijks Bestuur. Het Algemeen Bestuur bestaat uit ouders van leerlingen: een juriste, een accountant en een ondernemer. "Het bestuur bemoeit zich alleen met zaken waarvan ze verstand hebben. Het is een toezichthoudend bestuur. Ze zeggen dan ook: het onderwijs is van jullie", aldus Oost. "Dat werkt heel prettig en geeft vertrouwen. Bovendien straalt het rust uit, we hebben nooit problemen!"

Er is geen medezeggenschapsraad (zoals in Nederland), maar een personeels- en een oudervertegenwoordiging, die zeer actief betrokken zijn bij de school. "We hebben hier met verschillende belangen te maken. Wij regelen alles zelf. Wij zijn een éénpitter en dat heeft veel voordelen. Als schoolleider kan ik mijn creativiteit hier goed kwijt."
Met veel enthousiasme vertelt hij over de Schroederschool die naast de basisschool ook bestaat uit peuterschool 'Nijntje'. Alle groepen, van groep één tot en met groep acht, kunnen op Schroeder naar school. Peuterschool Nijntje biedt meer dan alleen opvang: er is een uitgebalanceerd voorschools aanbod, dat goed aansluit op het basisonderwijs. De aansluiting tussen de peuter- en kleutergroep is daardoor naadloos.

Nederlands als tweede taal

De laatse jaren komen ook veel leerlingen naar de Schroederschool die het Nederlands niet als moedertaal hebben. De Schroederschool heeft door deze 'internationale' stroming ervoor gekozen om aan alle leerlingen, dus ook de peuters, Engelse les te bieden door een native speaker. Zowel de kinderen als de ouders zijn met deze Englese lessen heel tevreden. Aan de kinderen die het Nederlands nog onvoldoende machtig zijn, wordt Nederlands als tweede taal (NT2) aangeboden. "We leveren kwaliteit. Dat zien we ook aan de opbrengsten. De inspectie van onderwijs uit Nederland houdt toezicht. Eén keer in de vier jaar bezoekt de inspectie de school en brengt rapport uit. De Schroederschool scoort al vele jaren 'uitstekend'. De inspectie is zeer tevreden! Voor ons is dat een belangrijk kwaliteitsinstrument", benadrukt Oost. Een andere belangrijke kwaliteitsbewaker zijn de Cito-toetsen. "De Cito-toetsen zijn op de Schroederschool boven het landelijk gemiddelde van Nederland gemaakt. Dat is een hele mooie prestatie van de kinderen. Onze opbrengstgerichte aanpak werkt dus goed en daarmee onderscheiden we ons van andere scholen."
Een groot voordeel is dat de groepen niet groot zijn. Gemiddeld zitten er 22 kinderen in een groep. "Als er meer kinderen zijn, worden er 'extra handen ingezet of de groep wordt gesplitst. Er zijn nooit wachtlijsten. Als een kind wordt aangemeld, kan het direct aanschuiven. We zetten er gewoon een tafeltje bij. Je kan een kind niet thuis laten zitten."

De school is trots op de twee grote gymzalen, zelfs één met airco. De leerkrachten geven zelf gymles en zijn daartoe ook bevoegd. Ieder jaar komen er studenten van de ALO (sportacademie) die gedurende zes maanden stage bij de Schroederschool lopen. Zij geven vaak nieuwe impulsen omdat er altijd nieuwe ontwikkelingen zijn op het gebied van lichamelijke opvoeding. Er is overigens de mogelijkheid om deze gymzalen tijdens de naschoolse uren te huren. Daarmee geeft Roel Oost aan dat de school ook haar maatschappelijke functie ziet en de faciliteiten graag met de samenleving wil delen.
De Schroederschool biedt daarvoor de lokale kinderopvangorganistaie Girasol de mogelijkheid om gebruik te maken van een ruimte en het schoolplein van de school. Deze naschoolse opvang is van 12.00 - 17.30 uur en is open voor alle kinderen van het eiland. Er zijn verder ook goede banden met lokale schoolbesturen. "We moeten elkaar versterken en kunnen van elkaar leren", aldus Oost. De Schroederschool biedt daarvoor scholen onder meer de mogelijkheid om les in media-wijsheid te krijgen.

Mediawijsheid

Om mee te gaan met de huidige, moderne tijd en de grote veranderingen in de samenleving waarbij sociale media alom vertegenwoordigd is, krijgen de leerlingen van groep vijf tot en met acht gedurende het hele jaar het vak 'media-wijsheid'. Volgens Oost is het belangrijk dat leerlingen (maar ook ouders) weten wat er op het gebied van de nieuwe media gebeurt. Bijvoorbeeld de vraag: 'Hoe ga je met nieuwe media om?' "We leren dat nieuwe media heel interessant is, maar het is ook gevaarlijk. De kinderen krijgen daar lessen in. Ze krijgen tips en adviezen. Ook ouders kunnen een workshop volgen. Er is de afgelopen twee jaar zo veel veranderd op dit gebied. Je kan de ontwikkeling niet stoppen. Ouders onderschatten het contact dat kinderen op het internet met elkaar hebben, denk aan het cyberpesten. Ook het veelvuldig achter de computer zitten gaat ten koste van beweging en daar willen we leerlingen en ouders bewust van maken."

Tabletonderwijs

Om het gebruik van de nieuwe media in goede banen te leiden, kiest de Schroederschool volgend schooljaar voor het gefaseerd invoeren van tabletonderwijs. "We noemen dat BYOD (Bring Your Own Device)." Oost ziet dat in de toekomst leerboeken verdwijnen en de lesstof via het internet wordt aangeboden. "Het is aantrekkelijk voor kinderen, omdat ze op hun eigen niveau de leerstof tot zich kunnen nemen. We weten nog niet hoe kinderen dat gaan ervaren en of de kwaliteit goed kan blijven. Er wordt nu veel onderzoek naar gedaan." Hij ziet ook duidelijk voordelen van deze ontwikkeling omdat er meer kan worden ingespeeld op talenten van kinderen. "Kinderen met een leerachterstand of die trager zijn, kunnen dan ook op hun eigen niveau leren. En dat geldt ook voor onze 'pluskinderen'."
Spelenderwijs leren de leerlingen om de nieuwe media ook buiten school positief te gebruiken en wordt huiswerk digitaal meegegeven. Leerlingen én ouders kunnen inloggen en zien wat het huiswerk is. De ouders kunnen ook zien of hun kind het huiswerk gedaan heeft en de leerkracht kan de leerlingen digitaal volgen en indien nodig begeleiden.
Alle leerkrachten van de Schroederschool zijn opgeleid in Nederland en velen wonen al geruime tijd op Curaçao. Elke leerkracht kan zich ieder jaar bijscholen. Meestal gaan ze daarvoor naar Nederland, maar er worden ook bijscholingscursussen digitaal gevolgd. Soms komen er trainers uit Nederland om alle leerkrachten een training of cursus te geven.

Kanjertraining

Op het gebied van gedragstraining voor kinderen heeft de school enige tijd geleden de 'kanjertraining' geïntroduceerd. Alle leerkrachten zijn gecertificeerd om deze training te geven.
Het belangrijkste doel van de kanjertraining is dat een kind positief over zichzelf en de ander leert denken. Als gevolg hiervan heeft het kind minder last van sociale stress. Ook op langere termijn is dit effect merkbaar. Het blijkt dat veel kinderen na het volgen van de kanjertraining zich beter kunnen concentreren op school en betere leerresultaten behalen
Kinderen leren de typen gedrag herkennen aan de hand van petten. Het uiteindelijke doel van al deze oefeningen is dat kinderen leren dat zij zelf controle hebben over hun gedrag. Kinderen leren zo verantwoordelijkheid te nemen voor hun gedrag. Elke pet staat voor een bepaald type gedrag:
Rode pet: Deze leerling probeert contact te krijgen door met de pestvogel mee te doen en overal een grapje van te maken. Hij neemt niets en niemand serieus.
Gele pet: Deze denkt dat hij minder waard is dan anderen, is vaak bang en heeft last van faalangst.
Zwarte pet: Deze vindt zichzelf geweldig; alle anderen deugen niet en hij bepaalt zelf wel wat hij doet.
Witte pet: Dit is een kanjer. Een kind dat assertief maar niet agressief is en zich in allerlei situaties goed weet te handhaven, is een tijger.
"Als kinderen zich niet gelukkig voelen moeten ze dat melden, dan gaan we hen helpen," Volgens de schoolleider voelen kinderen zich al binnen een dag 'thuis' op de school. "Kinderen vinden bij ons snel hun draai."

Coöperatief leren

Een vrij nieuwe methode van lesgeven is het 'coöperatief leren' dat schoolbreed wordt ingezet in alle groepen. Er zijn afspraken om deze manier van leren minimaal twee keer per week in te zetten. Dit coöperatief leren is ontstaan uit het feit dat kinderen heel individueel in het leven staan en door in groepen kennis te delen zijn alle kinderen betrokken, moeten ze allemaal naar elkaar luisteren en samenwerken. Volgens Oost werkt deze manier van leren zeer efficiënt: sneller, leuker, afwisselender en uiteindelijk een hogere leeropbrengst. Het werkt! Voor de leerkrachten is het ook een nieuwe impuls in hun lesgeven. Een 'eigen' leerkracht is opgeleid tot coöperatief trainer en heeft dit concept ingevoerd.
Een andere vakleerkracht die aan de school verbonden is, is de leerkracht handvaardigheid, die vanaf groep vijf de leerlingen op het gebied van kunst lesgeeft en vanaf groep 3 les in techniek. Een ieder jaar terugkomend project van drie weken is het 'Curaçao-project' dat altijd in oktober plaatsvindt. Dan staat de hele school en alle leerstof in het teken van Curaçao. De leerlingen gaan op excursie, bezoeken musea, leren over de muziek van het eiland en doen projecten.
Om extra zorg te bieden aan de leerlingen is er een zorgstructuur opgezet waarbij drie interne begeleiders de voortgang in leren van de leerlingen controleren. Zo krijgt ieder kind het onderwijs dat bij hem of haar hoort. Als er problemen zijn worden de kinderen begeleid, denk aan dyslexie of discalculie. Er wordt een zorgplan opgesteld dat met de ouders wordt besproken en ouders laat participeren in het project.
De school biedt ook buitenschoolse activiteiten aan zoals kunst en kids, Spaans, duiken, golf, typen en streetdance en tegenwoordig zelfs kleutergym. Deze activiteiten worden door professionals begeleid. Het schooljaar wordt afgesloten met een musical die door de leerlingen van groep 8 zelf is geschreven en wordt uitgevoerd. Oost: "Dit is altijd van hoog niveau, heel professioneel, ongelofelijk wat die jonge kinderen presteren."
En om iedereen op de hoogte te houden van het wel en wee binnen de school heeft de school zelfs een eigen Facebook-pagina die iedere dag ververst wordt. Kortom: de Schroederschool is een school die meegaat met haar tijd, waarbij rekening wordt gehouden met de behoeften van alle leerlingen. En daar hebben kinderen recht op, om later goede wereldburgers te worden die er in het leven toe doen.

Voor meer informatie: Roel Oost, directeur/schoolleider, r.oost@schroederschool.net, telefoon: 8696375. Een afspraak voor een rondleiding is snel gemaakt. Website: www.schroederschool.net

ÑAPA 2013
Nr. 22

INHOUD

Schroederschool staat voor kwaliteit 1

50HoursLive groot succes 2

De glimlach van Colombia 3

Gezondheid 4

Kinderen in nood 5

Cultuur 6

Literatuur 7

Varia
Puzzels 8

Eten & drinken 9

'Niet alleen kommer en kwel' 10

Business Columns 11

Business Rubrieken 12

Uitgelicht

50HoursLive groot succes

Maarliefst 4 ton heeft de fundraisingactie van Marro Pietersz en Laurens Jacobs in samenwerking met de Rotary Club opgeleverd. Het geld gaar naar schooluniformen en -materiaal voor minderbedeelde kinderen. Er was een veiling, een dansfeest, shows en natuurlijk de radiouitzendingen via diverse kanalen.

Foto van de week

Deze kinikini neemt een dreigende houding aan naar de fotograaf die op 3,5 meter afstand deze foto maakt in Schelpwijk. De zojuist gedode prooi is een buladeifi. De roofvogel liet ook een angstaanjagend gekrijs horen, at zijn prooi op en nam het karkas als toetje mee. 'Nature', concludeert fotograaf Petronia.

Heeft u een mooie foto? Stuur hem naar napa@amigoe.com

Thuis

'Asociaal rijgedrag'

Monique Casimiri

Soms zit ik even helemaal klem. Dan weet ik het niet meer. Kijk, als ik op Curaçao ben dan pas ik me redelijk snel aan het rijgedrag van daar aan. Ramen open, muziek soms net te hard aan, moet kunnen. Toeteren als je bekenden tegenkomt, altijd. Toeteren als de auto's voor je niet snel genoeg doorrijden, meestal wel. Rechts inhalen, ach, soms kan je niet anders toch? Bochtje afsnijden, soms wel.

Nee, het probleem zit hier, in Nederland. De afgelopen dagen is de zon gaan schijnen en dat betekent dat veel mensen hun cabrio van stal halen. Ongelooflijk hoeveel er hier rondrijden. Die zie je in de winter niet hoor. De meesten betalen denk ik maar vier maanden belasting voor zo'n auto. De rest van het jaar staat hij zonder kenteken in de garage. Nu kon het weer. De kap gaat eraf en rijden maar, door het dorp, en dan vooral heel veel rondjes blijven rijden. Je moet toch gezien worden in de auto. Dus als je op het terras zit, zie je diezelfde blauwe auto, met diezelfde jongelui erin vaak langkomen. Dat ze zo vaak langsrijden, stoort mij niet, maar die muziek, waarom moet die zo hard? Zet toch zacht die radio denk ik dan. En tegelijkertijd denk ik, help, waarom heb ik er hier wel last van en op Curaçao niet?

Zo ook de andere dag. Ik sta achter een auto, ik kan er nergens langs, de auto staat stil en naast de auto staat een bekende van de bestuurder uitgebreid te kletsen. Zonder dat ik toeter kijken ze naar achteren en kletsen verder. Als ik wel toeter kijken ze weer en kletsen ze ook weer verder. Ik voel mijn bloed koken. Ik word hier zo kwaad om. Ik vind het asociaal, net zo asociaal als rondrijden met te harde muziek. Of de bocht afsnijden. Werkelijk waar, ik beticht de rijschoolhouders in Schijndel ervan dat ze dat niet leren aan hun cursisten. Hoezo, ruime bocht nemen? Niemand doet het.

Dus waarom vind ik dit gedrag hier wel asociaal en op Curaçao niet? Het antwoord is simpel. De muziek moet je wel zo hard zetten, de muziek van je mede-weggebruikers staat immers net zo hard en anders hoor je je eigen radio niet meer. En rechts inhalen heeft ook een reden. Stel je rijdt netjes links, maar voor je rijdt een auto die het gaspedaal tijdelijk kwijt is, dan moet je wel rechts inhalen, wil je überhaupt boven komen. Maar het beste voorbeeld is toch wel de bocht afsnijden. Als je keurig alle bochten neemt, zoals bedoeld, mis je aan het einde van de rit op zijn minst je uitlaat. Meer voorbeelden laat ik achterwege, gezien mijn kennis van auto's en wat er allemaal kapot kan gaan aan de onderkant. Maar de wegen hebben zoveel gaten, er mist zoveel asfalt, dat je soms wel korte bochten moet nemen om de auto in zijn geheel de straat over te krijgen.

Dus asociaal rijgedrag? Jazeker, hier wel. Daar ook, maar dan wel onderbouwd-asociaal.

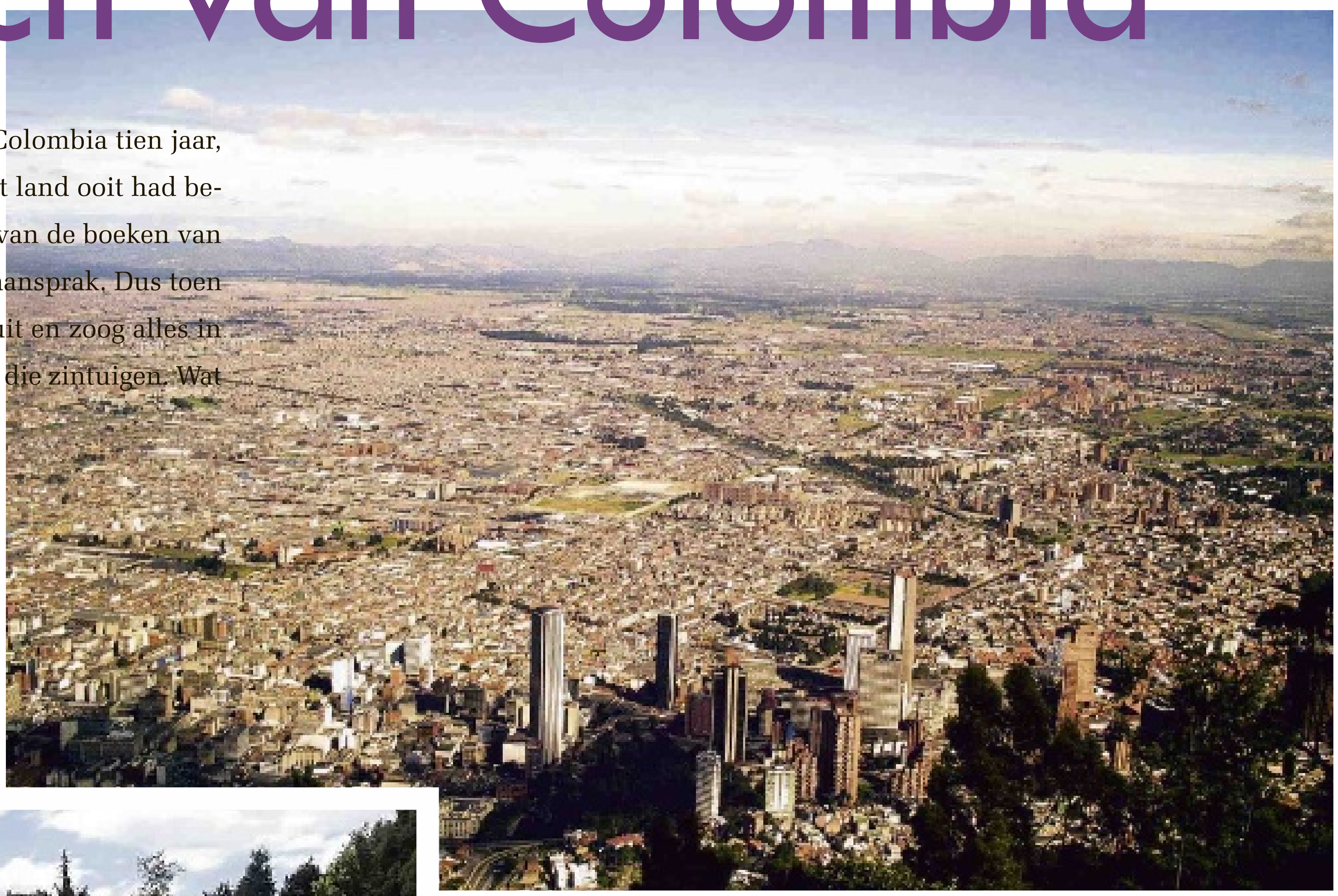
Colofon

BLADMANAGER
Linda van Eekeres
EINDREDACTEUR
Hans Vaders
ADVERTENTIES
Marloes Tak
VORMGEVING
Wendela Ataliede
Sarah Jorna

Aan deze Ñapa werkten mee:
Ingemara Bak
Jeroen Baldwin
Marja Berk
Monique Casimiri
CVF
Verele Ghering
Hans de Haan
Lennart Huijsen
Erik van Kampen
Shakti-Aroena Lakhi
Judice Ledeboer
Roxanne Martha
Jan de Ruijter
Victorine Stille
May Voges
Miriam de Windt
Ken Wong

Ñapa is een publicatie van:
Uitgeverij Amigoe NV
Scherpenheuvel z/n
Curaçao
Tips voor de redactie?
Bel 736-9050
Email napa@amigoe.com
Adverteren?
Bel Marloes Tak
736-9050 / 516-7377
advertentienapa@amigoe.com

De glimlach van Colombia



Een overzicht van de immense stad, genomen vanaf Monserate.

Vooropgesteld, ik weet niet uit eigen ervaring hoe het was in Colombia tien jaar, twintig, honderd of duizend jaar geleden. Ik had, voordat ik het land ooit had bezocht, wel al een beeld gekregen van Colombia door het lezen van de boeken van Nobelprijswinnaar Gabriel García Márquez. Een beeld dat me aansprak. Dus toen ik in 2009 voor het eerst in Colombia was, keek ik mijn ogen uit en zoog alles in me op wat ik maar ervoer met mijn zintuigen. En dát ze genoten die zintuigen. Wat een fantastisch land, Colombia!

Tekst en foto's: Jeroen Baldwin

Zeg Colombia tegen de gemiddelde westerling en hij maakt één gebaar: met één hand houdt hij een neusgat dicht, om vervolgens met het hoofd een van links naar rechts slepende beweging te maken. Inderdaad, als of men een snuifje cocaïne neemt. Flauw natuurlijk. Een beeldvorming die Colombia geweld aan doet.
In elk geval toch het huidige Colombia, want als je naar het land reist, dan begint het genot al op Hato. Om het land vanaf dat moment te ervaren, reis je liefst met Avianca. Vanuit Curaçao gaat er zes dagen in de week een rechtstreekse, zeer vlotte en prettige vlucht naar hoofdstad Bogotá. Niets tegen welke luchtvaartmaatschappij dan ook, maar Colombia - in dit geval Bogotá - begint al bij het binnenstappen van het Avianca-toestel. Met een glimlach die je tegemoet straalt. Zo één van oor tot oor. De piloten zijn fantastisch, de vliegtuigen modern en uitstekend onderhouden, de stewardessen en stewards uitermate vriendelijk en servicegericht. De afhandeling, zowel vóór als na de vlucht, geschiedt rap en correct, waarbij de glimlach en het vriendelijke woord nooit ontbreekt. Zelfs niet bij de douane. 'Familia?', vroeg een douanebeambte toen we aan kwamen lopen. Toen we knikten, volgde een wijds armgebaar. 'Gaat u maar door, bienvenidos en Colombia!'
Eenmaal buiten kwam er een heer - want gekleed in jacquet - op ons af. 'Kan ik u helpen?' Hij bracht ons naar de taxi van zijn zoon die - onderwijl honderduit pratend over zijn land - ons vlot van de luchthaven El Dorado naar het hotel van onze (internet)keuze bracht, het Estelar Parque de la 93, gelegen in de wijk Chicó, vlakbij de 'zona rosa', het uitgaansgebied in Bogotá waar het ook goed 'shoppen' is. Een uitstekend, ultramodern hotel waar je wordt ontvangen alsof je een familielid bent dat voor het eerst sinds dertig jaar weer thuis komt.
De hoofdstad van het immense land is een 'citytrip' meer dan waard. 'Shoppen = Miami' is uit. Liever ga je winkelen in Bogotá, in de gezellige 'centrocomerciales' als Andino, El Retiro, Santafé, Unicentro en Centro Comercial Hacienda Santa Bárbara, waarbij ik me hier beperk tot de winkelcentra in het noorden van de stad. De laatste ligt overigens wel iets 'buiten' de stad. Hacienda Santa Bárbara is een oude hacienda omgetoverd tot een winkelcentrum. Even buiten de 'mall' is er een permanente 'vlooienmarkt'waar lokale kunstenaars hun werk exposeren. Er wordt ook antiek aan de man gebracht en de sfeer is er warm, ondanks het feit dat Bogotá doorgaans wat 'koud' is, zeker voor Curaçaose begrippen. De stad ligt namelijk op 2600 meter hoogte, waardoor de temperatuur door het jaar heen de 20 graden Celsius vrijwel nooit ontstijgt. Met de hoogte rekening houden is niet echt nodig. Zeker gedurende de eerste dagen word je 'vanzelf' teruggefloten als je een iets te snelle pas hanteert of trappen beklimt.

Studentenkwartier

Bogotá is een immense stad, die tot 1940 nog vrij langzaam groeide. Onder invloed van de industrialisering begon de stad mensen van het platteland te trekken en binnen een mum van tijd barstte de stad uit haar voegen. Door die enorme arbeidsmigratie woonden er binnen vijftig jaar 'ineens' twintig keer zoveel mensen. De stad klom zo ver mogelijk op tegen de oostelijke bergketen en strekte zich zo ver als het kon uit in noordelijke en zuidelijke richting. Momenteel leven er ruim zeven miljoen mensen in de Colombiaanse hoofdstad.
Om de enorme omvang van de stad te kunnen overzien, ga je via een kabelbaan naar de Cerro de Monserrate. Vanaf dat punt heb je een geweldig uitzicht over de hele stad. Prachtig, moet je zeker doen. Een andere aanrader is de wijk La Candelaria, achter de aartsbisschoppelijke kathedraal. De klinkerstraatjes, de pasteltinten, de rode dakpannen en de houten balkonnetjes, het koloniale druipt er vanaf. La Candelaria is de mooiste wijk van de stad. Tot de millenniumwisseling was de wijk gevaarlijk terrein, aangezien guerilla's en drugsbendes er de baas waren. Maar La Candelaria werd letterlijk en figuurlijk schoongeveegd en bruist nu weer met barretjes, universiteitsgebouwen, discotheken en restaurantjes met kaarslicht. Eindelijk doet de wijk haar naam als intellectueel centrum en studentenkwartier weer eer aan.

Colombia - en zeker ook Bogotá - is een waar paradijs voor kinderen. Er is veel voor ze te doen.

Zoutkathedraal

Bogotá staat bekend om haar musea. Het bekendste is het Museo del Oro. Meer dan 34.000 gouden objecten staan er in volle glorie te blinken. Ze komen uit alle belangrijke Indianenculturen van vóór de Spaanse overheersing. Het Museo del Oro is het belangrijkste en indrukwekkendste goudmuseum ter wereld.
Een ander interessant museum is het Donacíon Botero. Dit museum exposeert 208 werken van Colombia's beroemdste schilder: Fernando Botero. Zijn afbeeldingen van ronde, opgezwollen mensen en dieren herken je meteen. Botero doneerde al de werken zelf aan het museum. Ook hangen er in het museum werken van Picasso, Matisse, Renoir, Miró en Dalí.
Bogotá was eeuwenlang het centrum van de Spaanse evangelisten. Vanaf de zestiende eeuw probeerden de Spanjaarden de Indianen in Latijns-Amerika te bekeren tot het rooms-katholieke geloof.
De sporen van de evangelisatie zijn nog altijd duidelijk te zien in de stad. Het aantal koloniale kerken, uit de zeventiende en achttiende eeuw met name, is enorm in Bogotá. De meest in het oog springende? De Iglesia de Santa Clara. Vroeger een kerk, maar sinds 1983 een museum met werkelijk prachtige schilderijen uit de koloniale periode. Daar kan je - zeker als kunstliefhebber - wel een paar uurtjes doorbrengen. Eventueel om te bidden, maar vooral om de kunstwerken te bezichtigen.
Dan is er natuurlijk ook nog de Catedral de Sal in Zipaquirá. Een enorme ondergrondse kathedraal die in een tunnel van zoutmijnen diep binnen een zoutberg is gebouwd. Alles wat je ziet is zout, zeer indrukwekkend. Een echte kathedraal is het niet, want er is geen bisschop aan gekoppeld. Het is meer een toeristische attractie, hoewel het voor Colombianen wél degelijk een pelgrimsoord is. Het is als Venetië, iets dat je eens in je leven eigenlijk gezien moet hebben.

Andres Carne de Res

Zelf ben ik graag in de wijk Chicó. Op de een of andere manier voel ik me daar thuis. De sfeer doet me denken aan die van het Parijse Vincennes. Statig en modern tegelijkertijd. Rustig en toch ook weer druk. Gemoedelijk. Je kunt er wandelen door de prachtige parken waar mensen met hun hondjes pronken, jongens en meisjes voetballen en kleine kinderen spelen. De drukte zoek je op in de nabijheid van de centrocomerciales, de typisch Latijns-Amerikaanse winkelcentra. In Andino of El Ritiro is het heerlijk shoppen. De winkels zijn leuk ingericht, de schappen liggen vol en als je op zoek bent naar Europese kleding of de leuke Zuid-Amerikaanse merken, dan slaag je daar met zekerheid. Voor de vrouwen die gek zijn van schoenen en tassen is het een waar Walhalla, maar ook voor de kinderen is er van alles te doen. Want Colombia is een kinderparadijs. De Colombianen zijn gek van kinderen en zorgen er dus ook voor dat ze niets te kort komen. Het nadeel: zie je kinderen maar weer eens mee te krijgen als ze in de inpandige 'speeltuinen' bezig zijn.

De inwendige mens komt in Chicó niets te kort. De bars zijn geweldig, de restaurants van topkwaliteit. Maar als er één restaurant is waar je beslist naartoe moet, dan is het wel Andres Carne de Res. Heb je tijd, ga dan naar de vestiging in Chia, net even buiten de stad, maar anders is het restaurant in Chicó - gelegen net achter centrocomercial El Ritiro, een meer dan uitstekend alternatief. Het wordt een ervaring die je een leven lang bij zal blijven, dat staat vast. Want wat mag je verwachten? Heerlijk eten, hilarisch entertainment, een briljant excentriek interieur en fantastische muziek! Andres Carne de Res is een restaurant, een kroeg, een circus, een theater, een discotheek en een speeltuin ineen. Geschikt voor volwassenen én kinderen!

Andres Carne de Res, gefotografeerd vóórdat het volstroomt met honderden mensen die lekker willen eten én geëntertaind willen worden.

Nog één ding dan. Ik begon dit verhaal met het vooroordeel dat leeft over Colombia. Het zou er gevaarlijk zijn. Ik dacht het ook toen ik in 2009 voor het eerst ging. Ik verbleef toen drie weken in Cali en één in Bogotá. Na die periode was ik verkocht. En verknocht. De Colombianen stalen op speelse wijze mijn hart, zonder dat ik ooit het gevoel kreeg dat ze er moeite voor deden. De mensen zijn er gewoon, vriendelijk, beleefd. Je krijgt het gevoel dat men blij is dat je er bent, zonder dat het overdreven wordt. Gevaarlijk? Tja... Ik heb me er zelf geen moment onveilig gevoegd. Zelfs niet in Cali. Elke grote stad is gevaarlijk, of ongevaarlijk. Het hangt grotendeels af van je eigen handel en wandel. Aan de Colombiaan zelf ligt het niet, zij doen er alles aan om de toerist een veilig gevoel te geven, zonder ooit te bagatelliseren. Want er gebeurt natuurlijk altijd wel iets. Zoals in elke megastad. In wijken als Chicó kan je evenwel gewoon rondlopen, 24 uur per dag. Met je tas en met je sieraden. Er gebeurt je niets. Of ja, toch: je wordt vriendelijk goedemorgen, -middag of -avond gewenst.

Bogotá, ooit moet je er heen. Gewoon om de stad te ervaren. Je zult merken dat de stad wat met je doet. Je kunt de stad haten, maar ook intens liefhebben. Maar koud laat Bogotá je nooit. Onmogelijk. Bogotá fascineert, intrigeert en zet je aan het denken.

Kader

Colombia, historie en veiligheid

In het precolombiaanse tijdperk werd het land bewoond door inheemse volken met verschillende niveaus van beschaving en organisatie. De oudst gevonden resten van menselijke bewoning dateren van 16.400 jaar geleden. De Europeanen ontdekten Colombia rond 1500. Het land werd toen bewoond door Indianen, waarvan de Chibcha de meest prominente etnische groep was, onderverdeeld in de Muisca en de Tairona, en nog enkele kleinere groepen. De grootste groep, de Muisca, had hun woongebied op de hoogvlakten van het huidige Cundinamarca en Boyacá en waren landbouwers. Er bestonden twee grote Muisca-bondgenootschappen ten tijde van de Spaanse veroveringen: Bacatá (Bogotá) en Hunza (Tunja).

Rodrigo de Bastidas landde in 1500 als eerste op de Colombiaanse kust. Met Santa Marta (1525) en Cartagena (1533) kregen de Spanjaarden de kust in handen en van daaruit begon de koloniale overheersing van het binnenland, aangemoedigd door de mythe van 'El Dorado', de overvloedige bron van goud. In 1557 werd in Bogotá de 'Real Audiencia del Nuevo Reino de Granada' opgericht. De verovering van Nuevo Reino de Granada werd gekenmerkt door plundering van het Indiaanse cultuurgoed, afdwinging van Spaanse gebruiken en religie, en slavernij. Het harde Spaanse regime en de besmettelijke ziektes die de Spanjaarden onbewust hadden geïntroduceerd leidden tot een sterke afname van de Indiaanse bevolking. Daarom werden Afrikaanse slaven naar Colombia gevoerd om het werk in de mijnen en op de plantages uit te voeren.
In 1717 kreeg het gebied een eigen koloniale jurisdictie onder de naam Virreinato de la Nueva Granada. Tot 1810 was het land een kolonie van Spanje en een belangrijke bron van goud, maar in dat jaar verklaarde Colombia zich onafhankelijk. Spaanse troepen veroverden het land echter terug en pas in 1819 was er sprake van een echte onafhankelijkheid onder leiding van Simón Bolívar en Francisco de Paula Santander. Simón Bolívar werd de eerste president van Colombia. Colombia bestond toen nog uit het huidige Colombia en Ecuador, Venezuela en Panama. In 1830 werd Bolívar afgezet wat leidde tot het uiteenvallen van de Republiek. Ecuador en Venezuela ontstonden als onafhankelijke staten, Panama bleef nog onderdeel van Colombia tot 1903.
Van het begin af aan was de politieke situatie onrustig onder meer omdat het politieke stelsel uit slechts twee partijen bestond, de liberalen en de conservatieven.
Als gevolg van de desolate economische situatie, verschillende staatsgrepen en voortdurende gewelddadige conflicten begon in 1899 de 1000-daagse Oorlog tussen de regerende conservatieven en troepen van de liberalen. De oorlog, die tot 1902 duurde, zou uiteindelijk tussen de 60.000 en 130.000 levens eisen en het land vernield achterlaten. In 1903 leidde een militaire opstand, gesteund door de VS die het Panamakanaal wilde bouwen, tot de afscheiding van de toenmalige provincie Panama.
In 1928 vond het bloedbad van de Bananenstaking plaats. De Amerikaanse United Fruit Company had een monopolie in de bananenplantages en buitte de werknemers uit. De staking werd met geweld gebroken met honderden slachtoffers als gevolg. Vanaf 1948 ontstond er een bloedige volksopstand nadat de liberale presidentskandidaat Jorge Eliécer Gaitán werd vermoord. De volksopstand in Bogotá, met 2500 doden tot gevolg, verspreidde zich over het gehele land. Deze strijd, bekend als 'La Violencia', heeft het leven gekost aan waarschijnlijk meer dan honderdduizend mensen.
In een poging om politiek geweld en autoritair optreden te stoppen spraken de twee grote politieke partijen, de Conservatieven en de Liberalen, in 1958 af om afwisselend het bestuur van het land over te nemen. Tegenover de overheid ontstonden linkse guerrillagroepen als FARC (Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia) en de ELN (Ejército de Liberación Nacional). Grootgrondbezitters richtten privélegers op ter verdediging van hun land. Daaruit ontstonden weer paramilitaire rechtse strijdgroepen, waarvan de AUC (Autodefensas Unidas de Colombia) de grootste is. Met de opkomst van de cocaïneproductie bewapende ook de Colombiaanse drugsmaffia zich nog eens op grote schaal. Kortom: iedereen vocht tegen iedereen. De strijd tegen paramilitair geweld, guerrilla, cocaïnemaffia, corruptie en machtsmisbruik was van voortdurende invloed op de politieke situatie. Nu nog, maar in veel mindere mate.

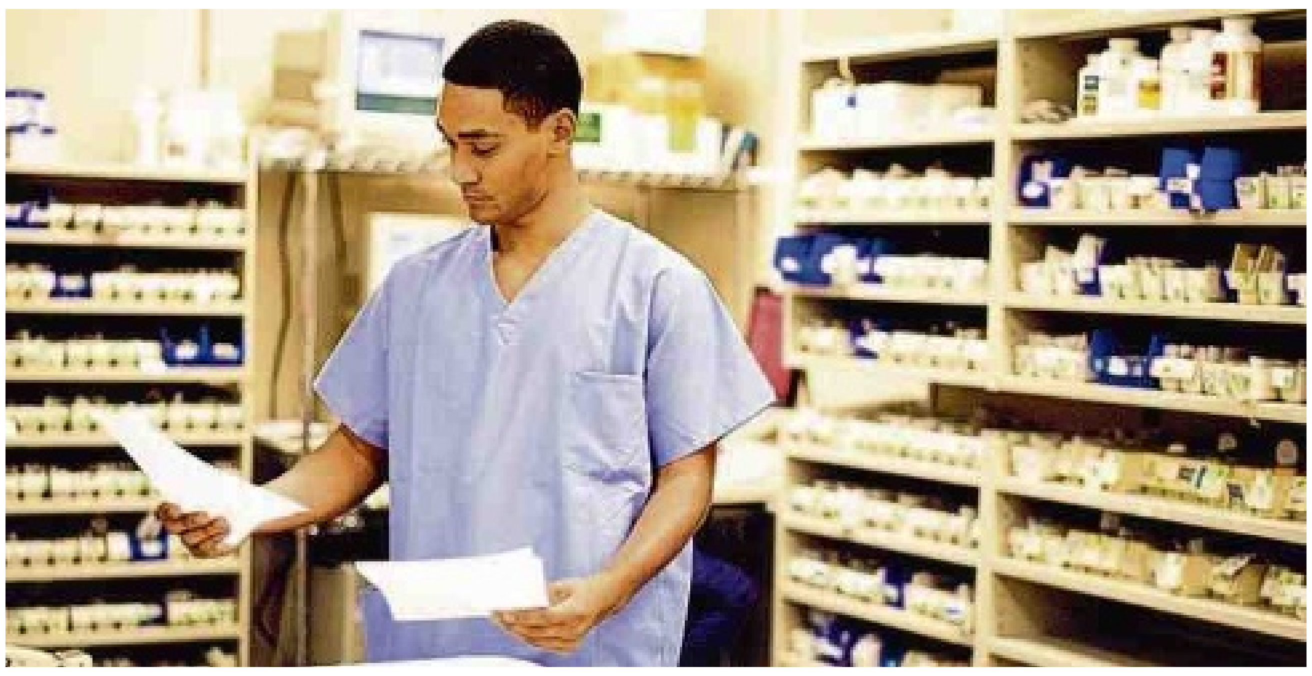
Al deze factoren maakten het voor buitenlandse investeerders logischerwijs een onaantrekkelijk land en dat weerspiegelde zich lang in de economische situatie. Vanaf 2002 kwam daar verandering in, nadat Álvaro Uribe president was geworden. Uribe volgde enerzijds een harde lijn tegen de terreur en probeerde anderzijds grip te krijgen op de paramilitaire groepen door overeenkomsten te sluiten en ze te demobiliseren of te integreren in leger en politie. De huidige president Juan Manuel Santos (sinds augustus 2010) zette het beleid van zijn voorganger door.
Momenteel is het relatief rustig in Colombia. Met name in Bogotá is er gewoon sprake van een veilige situatie, vergelijkbaar met welke miljoenenstad ter wereld dan ook. Die veiligheid zie je: er is veel 'blauw' op straat. Met toeristen wordt geen enkel risico genomen. De Colombianen willen namelijk maar één ding: dat de toeristen genieten van hun land. En daar doen ze alles voor. Alles. Het is dát dat Colombia anno 2013 een uitermate aantrekkelijk land maakt om je vakantie door te brengen. Buiten de prachtige natuur, de vele bezienswaardigheden en de fantastische keuken.

Medisch

Toediening van geneesmiddelen aan ouderen

Gelukkig ontstaat er de laatste tijd steeds meer aandacht voor de risico's van het gebruik van geneesmiddelen bij ouderen. Die risico's zijn soms onvermijdelijk omdat bepaalde geneesmiddelen voor hen onmisbaar zijn. Er zijn echter ook vermijdbare risico's door kennis van zaken en het zorgvuldig doseren van de nodige medicijnen.

Tekst: Hans de Haan



Dit artikel is vooral bestemd voor de ouderen zelf en/of diens naasten of verzorgers, als een bron van informatie op dit gebied.
Dit onderwerp is sinds kort vooral in Nederland actueel geworden door publicaties van onderzoek hiernaar en vervolgens door de verspreiding van waarschuwingen hierover in de media. Zo konden we kortgeleden lezen dat in Nederland één op de drie ouderen een verkeerd medicijn krijgt en dat ouderen van 75+ een viermaal hoger risico hebben dan jongere patiënten om opgenomen te worden in het ziekenhuis wegens bijwerkingen van geneesmiddelen. Misschien is dit op Curaçao anders, maar niet waarschijnlijk en het zou goed zijn als dit risico ook hier zou worden onderzocht.

Bijwerking
Een bijwerking is een ongewenst of onbedoeld effect van een geneesmiddel dat optreedt bij een normale dosering voor het voorkómen of behandelen van een ziekte. Ouderen hebben echter een verhoogd risico op het ontwikkelen van een bijwerking, omdat zij vaak meer dan één geneesmiddel gebruiken (polyfarmacie) en sommige geneesmiddelen elkaar kunnen beïnvloeden (interactie). Bovendien vinden met de leeftijd in diverse organen metabole veranderingen plaats, in de zin van duur, intensiteit en de balans van processen, waaronder de verwerking van geneesmiddelen. Het afbreken en uitscheiden van geneesmiddelen vindt voornamelijk plaats in de lever en nieren, dus bij het vaststellen van doseringen bij ouderen moet terdege rekening worden gehouden met de actuele functie van deze organen bij hen. Er is helaas weinig bekend over bijwerkingen van geneesmiddelen bij ouderen, omdat zij door de farmaceutische industrie vrijwel nooit worden geselecteerd als deelnemers van klinisch geneesmiddelenonderzoek.

Onderzoek Groningen
Dit onderzoek door Peter Mol en medewerkers, onder wie ziekenhuis¬apothekers, werd op 27 december 2012 gepubliceerd in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde. Gedurende vijf maanden werden in twee ziekenhuizen 603 patiënten onderzocht die langer dan 24 uur waren opgenomen op diverse afdelingen. Het onderzoek was gericht op eventuele medicatie-gerelateerde schade, gedefinieerd als een ongewenst voorval als gevolg van het gebruik van het geneesmiddel zelf of van een medicatiefout. Voor het onderzoek werden alle mogelijke klachten en symptomen van de patiënten verzameld en bovendien werden alle medicatie-opdrachten van de deelnemende patiënten onderzocht op zowel vermijdbare als niet vermijdbare fouten. Al deze gegevens werden via een speciaal rekenmodel verwerkt. Er werd gevonden dat 349 patiënten (58 procent) één of meer keren een dergelijke schade ondervonden, van wie 307 patiënten (88 procent) niet-vermijdbare bijwerkingen hadden, waarvan overigens het merendeel niet ernstig was. De meest voorkomende, wèl vermijdbare schade en bijwerkingen die patiënten ondervonden, waren obstipatie, diarree, dyspneu (ademnood), vochtophoping in de voeten en onderbenen (oedeem), een verhoogde PT-INR (niet goed ingestelde bloedstolling), misselijkheid, duizeligheid en vallen.

Multimorbiditeit (het hebben van meerdere chronische ziekten), de opnameduur en het aantal medicatie-opdrachten waren de voornaamste risicofactoren voor zowel vermijdbare schade als de bijwerkingen.

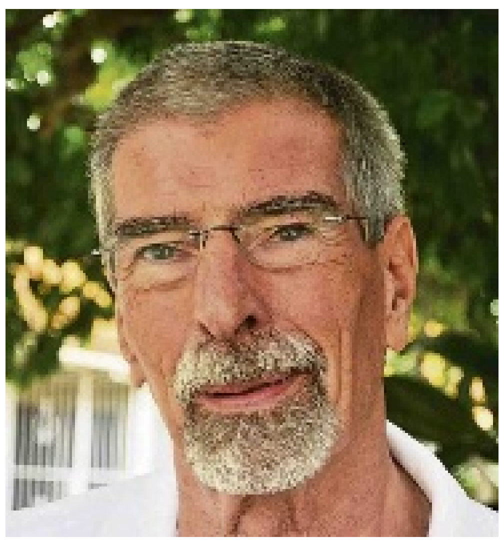
Onderzoek Rotterdam
De titel van dit onderzoek luidt: 'Ziekenhuisopnames door geneesmiddelbijwerkingen bij 55-plussers in Nederland', uitgevoerd door Rikje Ruiter en medewerkers (onder wie ook een apotheker van het ziekenhuis) van het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam. Het is eveneens gepubliceerd in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde op 15 november 2012. Het doel van het onderzoek was het meten van het risico op een - aan een bijwerking toegeschreven - ziekenhuisopname bij personen van 55 jaar en ouder die acuut waren opgenomen in de periode 2000-2005, aan de hand van leeftijd en geslacht en het aantal afgeleverde geneesmiddelen. De gegevens hiervoor werden geleverd door drie verschillende registratie-instituten. De resultaten van dit onderzoek waren als volgt. Ouderen van 75 jaar of ouder hadden een viermaal verhoogd risico om opgenomen te worden in het ziekenhuis als gevolg van een bijwerking dan personen van 55-65 jaar. Vrouwen vertoonden in dit opzicht een hoger risico dan mannen.

Controle 'pillenpakket'
Bij 30 procent van de 50-plussers die hun pillenpakket lieten controleren door de huisarts of de apotheker, bleek de medicatie niet in orde te zijn. Ze gebruikten te veel of juist te weinig medicatie of verkeerde combinaties. Dat blijkt uit een enquête van Plus Magazine onder 1380 50-plussers.
Dit resultaat heeft weliswaar geen wetenschappelijke betekenis, maar het is wel indicatief in dit verband. Een goede controle op medicijngebruik is belangrijk, want één op de zeven (15 procent) van alle ondervraagden had weleens gezondheidsproblemen ondervonden als gevolg van een verkeerde combinatie van geneesmiddelen. Meestal ging het bij hen om bijwerkingen, maar de gevolgen konden ook ernstiger zijn en leidden tot een bezoek aan de huisarts of zelfs tot opname in een ziekenhuis. Om de controle te verbeteren, heeft het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) vorig jaar een richtlijn gemaakt, waarin staat dat 65-plussers elk jaar een 'medicatiecheck' moeten krijgen als ze dagelijks minstens vijf verschillende medicijnen gebruiken en ook een 'kwetsbare' gezondheid hebben.

De toptien met risico's
Uit het voorgaande is duidelijk geworden dat grote voorzichtigheid is geboden bij het voorschrijven van geneesmiddelen aan ouderen, vooral als zij lijden aan één of meer orgaanstoornissen en van hoge leeftijd zijn (80+). In beide beschreven onderzoeken worden 10 middelen genoemd die bij te hoge doseringen risico's opleveren. In bijgaande tabel worden deze groepen geneesmiddelen genoemd met een korte toelichting. De bedoeling hiervan is om na te gaan of de desbetreffende patiënt één of meer van deze middelen gebruikt. In dat geval wordt aanbevolen om contact op te nemen met zowel de huisarts als de apotheker om te checken of de doseringen en combinaties inderdaad veilig zijn voor betrokkene.

Riskante combinaties
De belangrijkste schadelijke combinaties van geneesmiddelen zijn:
- Pijnstillers en bloedverdunners: veel pijnstillers die zonder recept te koop zijn, versterken de werking van bloedverdunnende medicijnen, waardoor inwendige bloedingen kunnen ontstaan.
- Cholesterolverlagers en antibiotica: sommige antibiotica vertragen de afbraak van deze middelen in de lever, waardoor spierpijn en -krampen kunnen ontstaan en zelfs lever- of nierschade.

Mijn dank gaat uit naar de professionele bijdrage van drs. Francis Faulborn, apotheker van het St. Elisabeth Hospitaal, aan dit artikel.



Hans de Haan is arts en jarenlang actief geweest als medisch adviseur bij diverse instanties.

Beweging

Waar een wil is, is een weg

Bewegen is weldadig voor lichaam en geest. Het maakt je fitter, energieker, creatiever, zekerder, meer stress-bestendig en vooral ook gezonder. De laatste paar jaren zijn we ons er steeds meer van bewust dat we niet voldoende bewegen en velen van ons hebben als nieuwjaarsvoornemen dan ook 'meer bewegen' tot een belangrijk item gemaakt voor 2013.

Tekst: CVF

Toch blijkt dat het voor velen moeilijk is om meer te gaan bewegen, danwel het meer bewegen vol te houden. Geen tijd, geen zin, lichamelijk gezien niet tot meer bewegen in staat, een drukke baan, kinderen die overal heen gebracht moeten worden, te warm danwel te veel regen, te duur, teveel honden, te onveilig, te donker... het zijn allemaal redenen waarom we het wel willen, maar niet kunnen. Het zijn allemaal redenen tot uitstel.
Uitstelgedrag is een bekend verschijnsel. Mensen die iets uitstellen, voelen zich daar vervolgens vervelend over en krijgen een schuldgevoel. Om van dit schuldgevoel af te komen worden er allerlei redenen bedacht die het uitstel legitiem maken.
Het resultaat van dit uitstelgedrag is dat we allen nog vermoeider, dikker en ongezonder worden.

Waarom hebben we 'goede voornemens' waarvan we eigenlijk al weten dat we allerlei redenen hebben om ons er niet aan te houden? De reden is wellicht dat goede voornemens een tevreden gevoel geven en dat is precies wat we willen. Echter een tevreden gevoel zonder actie is een tevreden gevoel van zeer korte termijn. Een ander voordeel van uitstelgedrag is dat we onze problemen niet onder ogen hoeven te zien. Niets is minder motiverend dat al na twee minuten volledig uitgeput te zijn, of sportkleding/badkleding aan te 'moeten' trekken waardoor je vet niet meer echt te verbergen is.
Helaas is het van belang dat we onze beweegredenen waarom we geen tijd hebben om te gaan bewegen eens kritisch gaan bekijken. Wat zit erachter? Is verandering onmogelijk? Hebben we angst om weer te falen?
Hieronder volgt een lijstje met de redenen die het meeste worden aangegeven om niet te bewegen. Vervolgens een lijst met redenen waarom je het eigenlijk niet kunt maken om niet te beginnen met bewegen.

Redenen waarom we niet bewegen:
- Gebrek aan motivatie
- Te druk
- Te moe
- Niet weten hoe te beginnen
- Geen interesse
- Te oud om te beginnen
- Gezondheid staat het niet toe
- Te veel honden om te gaan lopen
- Te warm om iets te doen
- Het heeft toch geen zin
- Slechte ervaring met beweging
- Bang om meer lichamelijke klachten te krijgen
- Onveiligheid
- Te duur
- Ik heb niemand om mee te sporten
- Bewegen en ik gaan gewoon niet samen

Redenen waarom we het niet kunnen rechtvaardigen om niet te beginnen:
- Ik wil me beter/fitter voelen
- Ik wil de trap op kunnen lopen zonder buiten adem te zijn
- Ik wil gezond oud worden, en bewegen voorkomt veel ziektes
- Suikerziekte en hoge bloeddruk komt veel voor in mijn familie
- Ik wil van mijn gewrichtspijnen af
- Ik vind het gezellig om met anderen te bewegen
- Het is goed voor mijn ontspanning
- Ik moet gaan bewegen van mijn dokter
- Ik wil met mijn kleinkinderen kunnen ravotten
- Ik wil er goed blijven uitzien als ik boven de 50 ben
- Ik wil bloesjes met korte armen kunnen blijven dragen
- Mijn buik is nu echt te groot geworden
- Ik wil graag een wandelvakantie gaan houden
- Ik heb te veel stress in mijn leven
- Ik wil afvallen
- Ik heb altijd de Christoffel willen beklimmen

Vul voor uzelf de belangrijkste drie redenen in waarom u niet kunt gaan bewegen en daarna de belangrijkste drie waarom u zou moeten gaan beginnen met bewegen.
Indien de redenen om meer te gaan bewegen een hoge prioriteit hebben voor u dan zult u een manier moeten vinden om de valkuilen die u aangeeft te vermijden danwel oplossingen te vinden voor de belemmeringen om meer bewegen inderdaad vorm te geven.
Bedenk dat motivatie en doorzettingsvermogen altijd nodig zijn om succesvol te zijn. Dus ook op dit gebied. Zorg ervoor dat u zich niet richt op resultaatgerichte doelen (zoals slanke benen en een platte buik), maar dat u zichzelf voornamelijk richt op procesgerichte doelen (zoals het verbinden van het goede gevoel over uzelf aan meer beweging en gezondere voeding).

Tips om oplossingen te vinden voor de belemmeringen om zelf aan uw gezondheid te gaan werken:
- Begin met het stellen van haalbare doelen. Wilt u toch graag 5 km aan een stuk kunnen wandelen, begin dan met stukjes van 1 km.
- Stel voor uzelf aan het begin van de week een schema op, waarin staat wat uw beweegmomenten zijn. Probeert u zich hier ook echt aan te houden. Evalueer dit aan het einde van de week en stel de beweegmomenten bij indien nodig. Probeer beweging in te plannen op vaste momenten van de dag, dan wordt het vanzelf een gewoonte.
- Sociale afspraken zijn erg gezellig, maar pas uw sociale afspraken aan aan uw beweegafspraken met uzelf en niet andersom. Uw gezondheid is immers erg belangrijk voor u.
- Ga samen met uw kinderen, met uw partner of met uw vrienden bewegen. Maar mochten ze verhinderd zijn, dan kunt u altijd nog alleen gaan. Zorg ervoor dat u een 'noodplan' hebt.
- Geen interesse? Lees over bewegen, lees wat de voordelen ervan zijn. Kijk naar wie er allemaal beweegt. Als zij het doen en kunnen en er plezier in hebben dan is het wellicht toch de moeite waard om er wat meer interesse in te krijgen.
- Zorg ervoor dat u een vorm van bewegen vindt waar u plezier in hebt. Probeer verschillende vormen van beweging een paar keer uit. Spierpijn is vooral in het begin onderdeel van het pakket en geen reden om te stoppen.
- Houd uw vooruitgang bij. Niets werkt zo motiverend als het zien van vooruitgang. De trap op kunnen zonder buiten adem te zijn, gemakkelijker zakken tillen in de supermarkt, gemakkelijker kleine karweitjes opknappen, het geen probleem vinden om uw auto wat verder weg te moeten zetten, minder last van uw gewrichten of gewoon meer energie hebben of beter slapen.

Integreer extra beweging in uw dagelijkse leven. Hoe doet u dat?
- Belt u veel ? Loop dan rond terwijl u belt.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Parkeer uw auto verder weg op de parkeerplaats.
- Was zelf uw auto.
- Werk wat vaker in uw tuin.
- Zit u veel? Neem dan een actievere houding aan in plaats van een uitgezakte houding.
- Sta regelmatig even op bij uw werk.
- Moet u documenten doorlezen, doe dit dan deels lopende.
- Moet u bij twee of drie winkels zijn die bij elkaar in de buurt zijn, loop er dan heen in plaats van steeds de auto te verplaatsen.
-

Met andere woorden: *'Instead of giving myself reasons why I can't, I give myself reasons why I can.'* Bewegen, wat houdt u tegen?

Situatie op Curaçao

Kinderen in nood

Kinderen zijn kwetsbaar en daarom moet er goed voor hen gezorgd worden. De rechten van het kind zijn vastgelegd in het Verdrag inzake de rechten van het kind dat is gebaseerd op de Universele verklaring van de rechten van de mens. In het verdrag wordt onder een kind verstaan, ieder mens jonger dan 18 jaar, tenzij volgens het op het kind van toepassing zijnde recht de meerderjarigheid eerder bereikt wordt. Unicef ziet toe op naleving van dit kinderrechtenverdrag.

Tekst: Judice Ledeboer

Om kinderrechten te kunnen monitoren moet je weten hoe de situatie in een land is en aangezien na 10/10 /10 de situatie op de eilanden binnen het Koninkrijk niet beter is geworden vond er een onderzoek op alle eilandeOp Curaçao zijn ongeveer 50.000 kinderen en jongeren in de leeftijd van 0-19 jaar (cijfers van 2011). Kinderen zijn kwetsbaar en daarom moet er goed voor hen gezorgd worden. De rechten van het kind zijn vastgelegd in het Verdrag inzake de rechten van het kind dat is gebaseerd op de Universele verklaring van de rechten van de mens. In het verdrag wordt onder een kind verstaan, ieder mens jonger dan 18 jaar, tenzij volgens het op het kind van toepassing zijnde recht de meerderjarigheid eerder bereikt wordt. Unicef ziet toe op naleving van dit kinderrechtenverdrag. n plaats. In samenwerking met universiteiten, deskundigen en allerlei organisaties heeft Unicef dit onderzoek in 2012 gedaan.

Omdat de zes eilanden van elkaar verschillen was het onderzoek groter en lastiger dan de onderzoekers zich realiseerden. Het doel van het onderzoek is niet alleen om de stand van zaken omtrent de situatie van kinderen op de eilanden in kaart te brengen, maar ook om actief te bevorderen dat het beter gaat en daar is volgens de onderzoekers draagvlak voor nodig.

"Unicef zorgt als een moeder voor haar kinderen", zei Jan Bouke Wijbrandi, algemeen directeur van Unicef Nederland in Leiden bij de opening van het symposium Koninkrijkskinderen op 23 mei waar de rapporten van Unicef inzake het naleven van de kinderrechten van kinderen van de eilanden binnen het Koninkrijk aan minister Plasterk werden overhandigd en voor belangstellenden werden gepresenteerd .

"Unicef wil een draagvlak creëren en daarom is onderzoek belangrijk om positieve ontwikkeling van kinderen te realiseren. Alle kinderen in de wereld verdienen een goed leven. Het Kinderrechtenverdrag is een juridisch document en daarom kan iedereen anderen aanspreken op het niet naleven van de kinderrechten. De waarde ervan wordt niet alleen op papier gezien maar vooral in de praktijk", aldus de Unicef-directeur.

Ron van der Veer, secretaris van het Comité Koninkrijksrelaties, dat bijdraagt aan het versterken van maatschappelijke verbanden tussen Nederland, Curaçao, Aruba, St. Maarten, Bonaire, St. Eustatius en Saba zei tijdens zijn toespraak: "Als het niet goed gaat worden we allemaal geraakt. Het Koninkrijk is vrijwillig, maar niet vrijblijvend." Hij vindt dat de regeringen 'partners' nodig hebben. "Koninkrijksrelaties is te veel een overheidsrelatie. De privésector moet meer meedenken. Een goede overheid is een overheid die dienstbaar is en de burger is geen klant, maar aandeelhouder. De overheid moet als regisseur optreden", aldus Van der Veer.

De Unicef-rapporten naar aanleiding van onderzoeken op Aruba, Curaçao en St. Maarten werden gepresenteerd door Bastiaan van 't Hoff en Karin Kloosterboer, die de conclusies van het onderzoek op Bonaire, Sint Eustatius en Saba nader toelichtte.

Bij de onderzoeken werd gekozen voor een benadering vanuit mensenrechtenperspectief en een participatieve aanpak. De informatie werd onder meer verkregen via interviews en focusgroepen, ook met jongeren. Er werd ook gekeken naar de volkstellingen van 2001 en 2011 en naar diverse documenten en onderzoeken van verschillende nationale en internationale organisaties. De analyse werd echter beperkt doordat er slechts weinig statistische gegevens over kinderen en jongeren beschikbaar zijn.

Door de Wereldbank is Curaçao als hoog-inkomensland ingedeeld omdat het een van de hoogste levensstandaarden in het Caribisch gebied heeft. Er is weinig coördinatie tussen de ministeries onderling en tussen ministeries en maatschappelijke organisaties en er ontbreken mechanismen om de uitvoering van het openbare beleid te monitoren en te achterhalen in hoeverre dit beleid het leven van de inwoners van het land daadwerkelijk verbetert. De armoede is licht toegenomen, er zijn veel laaggeschoolde banen en in 2009 was 9,7 procent van de beroepsbevolking werkloos. Er is een tekort aan goed opgeleide mensen om aan de behoeften te voldoen.

Openstaande uitdagingen en aanbevelingen: Bijna iedereen op Curaçao heeft toegang tot de gezondheidszorg, alleen niet-geregistreerde immigranten hebben geen zorgverzekering (ze hebben wel toegang tot gezondheidszorg als ze betalen). Binnen de gestelde doelen wordt de nadruk gelegd op de preventie van HIV, aids en op voeding. Een uitdaging is obesitas. Experts schatten dat zo'n 25 à 30 procent van de kinderen en jongeren overgewicht heeft. De oorzaak is enerzijds cultuurgebonden, aan de andere kant heeft het te maken met calorierijke voeding - gezonde voeding moet geïmporteerd worden en is daardoor veel duurder - in combinatie met te weinig beweging.

De gezondheidszorg is niet georganiseerd in één enkel systeem en er bestaat een kloof tussen preventieve en curatieve zorg. Sommige gezondheidsgegevens ontbreken of zijn versnipperd en de informatie die beschikbaar is wordt niet altijd geraadpleegd voor het nemen van beslissingen. De onderzoekers pleiten voor meer preventie. Het aantal tienerzwangerschappen nam af, maar de jongeren worden wel op jongere leeftijd zwanger. Het aantal geregistreerde HIV-infecties in juni 2011 was 11 procent hoger dan het jaar daarvoor en er zijn ook mogelijke negatieve gezondheidseffecten die verband houden met vervuiling door de olie-industrie. Onderzoek naar de impact van milieuvervuiling is een aanbeveling. Verontrustend is de toename van alcoholgebruik, ook bij kinderen onder de 12 jaar.

Wat betreft het recht op onderwijs liggen de uitdagingen op het gebied van aanpassing leermaterialen, aangezien onderwijsmateriaal in het Papiamentu beperkt beschikbaar is. Er wordt veel gebruik gemaakt van strak georganiseerde onderwijsmethodes en er wordt weinig aandacht besteed aan sport-of culturele activiteiten. Eén van de sprekers kwam met het voorbeeld van een tienermeisje dat slechts 20 minuten per dag 'beweegt'. Het percentage drop-outs is hoog, 23 procent van de jongeren, met name jongens, komt buiten het onderwijssysteem terecht. Oorzaken hiervan zijn armoede, de wens om een baan te hebben en geld te verdienen en het gebrek aan steun vanuit het gezin omdat ouders meerdere banen hebben.

Er is een basissysteem voor kinderbescherming; verschillende openbare en particuliere organisaties zijn betrokken bij het vaststellen, voorkomen en herstellen van geschonden rechten. Er werd gesproken over 73 organisaties die zich met kinderbescherming bezighouden die dankzij allerlei subsidies bestaan, maar technische en gespecialiseerde kennis is er onvoldoende aanwezig. In het rapport wordt voorgesteld om door verschillende ministeries één gezamenlijk kinderbeleid in te voeren met een betere samenwerking met maatschappelijke organisaties. Zorgwekkend is de toename van het aantal gerapporteerde gevallen van huiselijk geweld. Van negatieve invloed zijn de alleenstaande ouders, moeders die gaan werken en hun kinderen alleen en onbeschermd achterlaten, het gebrek aan een mannelijk rolmodel, en een hoge mate van stress onder ouders in bepaalde lagen van de maatschappij. Er worden ieder jaar 38 gevallen van seksueel kindermisbruik gerapporteerd en er wordt gesuggereerd dat incest niet zeldzaam is. Er zijn echter geen statistieken beschikbaar over de daadwerkelijke omvang van het probleem. Ook is er sprake van het fenomeen 'loverboys' en volgens het Amerikaanse ministerie van Buitenlandse Zaken is Curaçao een land van herkomst, doorvoer en bestemming van handel in vrouwen en kinderen. Zij worden onderworpen aan sekshandel en dwangarbeid. De overheid heeft tot op heden nog niet voldaan aan de minimumvereisten om dit probleem tegen te gaan en er is geen specifiek beleid voor de preventie en opsporing van deze problemen met kinderen en jongeren. Jongeren zijn ook een risicogroep voor drugshandel, maar ondanks diverse programma's die de overheid heeft opgezet om de bevolking voorlichting te geven, worden er geen specifieke maatregelen genomen om drugshandel te voorkomen.

Ook op het gebied van het recht op participatie zijn er aanbevelingen. Er moet beleid komen om de bestaande ongelijkheid tussen vrouwen en mannen op het gebied van werkgelegenheid en politieke participatie aan te pakken. Het beleid moet zich richten op een grote betrokkenheid van vaders bij de zorg en steun voor de werkende moeder.

De aanbevelingen zijn vooral gericht op meer onderzoek om inzicht te krijgen in de situatie van kinderen en jongeren. Zoals al eerder gezegd ontbreken er statistische gegevens. Ook het introduceren van waarschuwingsmechanismen is belangrijk om problemen vroegtijdig te signaleren (op scholen bijvoorbeeld inzake leerproblemen en sociaal-economische problemen thuis) en er is veel voorlichting nodig op diverse gebieden: voeding, beweging, belang van borstvoeding, seks en bescherming van kinderen op allerlei gebied. Onderwijzers en overheidspersoneel moeten training krijgen over specifieke kwesties aangaande de bescherming van kinderen en jongeren.

In de middag vonden er workshops per eiland plaats, waarbij de deelnemers actief konden participeren en het symposium zou geslaagd kunnen worden genoemd als er per eiland goed zicht is op de situatie van kinderen op alle zes de eilanden. Dat zicht is er, want de inhoud van de rapporten is duidelijk. De algemene conclusie was dat er al veel bereikt is, maar diverse thema's moeten beter en er ligt vooral bij de overheid een grote taak in samenwerking met maatschappelijke organen. Om ervoor te zorgen dat de rapporten niet onder het stof verdwijnen wordt de samenleving opgeroepen om druk uit te oefenen op de overheid, want de ervaring is dat de overheid te veel gestuurd wordt door de waan van de dag. Kinderrechten beginnen thuis, waar het veilig is, maar dit is voor veel kinderen niet vanzelfsprekend. Een citaat van een kind dat meedeed aan het onderzoek: "Kinderen hebben ook het recht om betrokken te zijn bij wat er gebeurt. Het is hun toekomst."

Kinderrechtenverdrag

Het Kinderrechtenverdrag is een internationale overeenkomst waarin de rechten van het kind staan. Het verdrag wordt ook wel het Internationaal verdrag inzake de rechten van het kind genoemd en is in 1989 opgesteld door de Verenigde Naties (VN). In totaal hebben 193 landen het verdrag ondertekend, waaronder Nederland.

Kinderrechten vanaf de geboorte tot aan de 18e verjaardag

In artikel 1 van het Kinderrechtenverdrag staat dat onder een kind wordt verstaan iedereen onder de 18 jaar. Als in een land in de wet staat dat de meerderjarigheidsgrens lager ligt, dan geldt die lagere leeftijd. In Nederland zijn kinderen met 18 jaar meerderjarig.

Het kinderrechtenverdrag bestaat uit 54 artikelen. In deze artikelen komen bijna alle aspecten van het leven van kinderen aan de orde. Ze zijn te bundelen in 3 categorieën:

- voorzieningen: gratis en goed onderwijs, goede en bereikbare gezondheidszorg en opvang;
- bescherming, geen mishandeling, uitbuiting, verwaarlozing, kinderarbeid, oorlogsgeweld, handel of slavernij;
- participatie: vrijheid van meningsuiting en meepraten en meebeslissen over zaken die kinderen aangaan.

Zie verder: www.unicef.nl/Kinderrechten

Inspiratie

Alles wat de wereld je geeft

Het lijkt of hij 24 uur per dag bloot staat aan indrukken en prikkels, die hij vervolgens herschikt en gebruikt om een nieuw verhaal te maken. Verhalenmaker Wijnand Stomp raapt alles wat hij ziet en hoort op als losse ingrediënten, verzamelt deze en koppelt ze aan elkaar, waardoor een nieuwe eenheid, een nieuw verhaal ontstaat.

Tekst en foto: Mineke de Vries

Hij werd dit jaar gekozen tot verteller van het jaar. Je moet heel wat in je mars hebben dat te worden, wat hij dan ook heeft. Vele voorstellingen zowel in theaters als op radio en televisie staan op zijn naam. "Ik ben altijd bewust op zoek naar schoonheid", zegt Stomp. "Dat kan overal zijn. Ik word geraakt door kleuren, plaatjes, voorwerpen of een mens." Stomp is visueel ingesteld en fotografeert veel; zijn foto's zijn ware kunstwerken. Hij zoomt het liefst in op details, dus niet de boot maar de details van ijzer en metaal. Een reis naar Curaçao levert al snel honderden foto's op. "Als ik op reis ben, fotografeer ik bijzondere situaties. Die onthoud ik zo en ik kan er thuis iets mee doen."

Heimweeverhalen

Terwijl hij naar iets kijkt, begint direct zijn fantasie: in de wortels van de bomen aan het strand van Bonaire ziet hij een liggende vrouw. De vormen gaan op de loop met zijn gedachten. Maar ook een hutje op het strand van St. Maarten komt terug op het toneel. "Ik maak een hoop zand op het podium, gooi er vuilnis bij en dan ben ik weer daar." De zoutpilaren van Bonaire, het meest pure strandje van Lagun, de sneeuw met de blauwe lucht van Nederland, de bijna tastbare rust van Bonaire, het zijn vormen van schoonheid die Stomp inspireren. "Maar ook een uurtje fietsen door de duinen, daar een paard zien lopen geeft het gevoel dat ik twee weken op vakantie ben geweest." De Antillen zijn een continue voedingsbron voor zijn eigen welzijn, maar ook voor Stomps verhalen. Heimweeverhalen noemt hij ze, heimwee naar de zee, de lucht, naar thuis.

Niet onbelangrijk daarin is de spin Anansi, Stomps trouwe reisgenoot in een groot deel van zijn verhalen.

Het gaat om het toelaten van de gebeurtenissen die je overkomen, aldus Stomp. "Het leven is een reis en neem je de tijd stil te staan bij die dingen beleef je heel veel. Soms moet je er een omweg voor nemen, dat betekent dat je even gaat zitten om een foto te maken of de tijd neemt voor een gesprek." De persoonlijke verhalen van mensen vormen de inspiratie voor Stomps eigen verhalen. "Je kunt daarmee tevens iets doorgeven. Zo werden van oudsher de waarden en normen en het respect voor ouderen door verhalenvertellers doorverteld." Ook zijn eigen kinderen zijn een inspiratiebron maar zij zijn tevens Stomps sparring partners. Bij hen probeert hij zijn verhalen uit.

Leven vanuit kracht

Behalve wat je ziet, gaat het erom hoe je kijkt naar het leven. Leven vanuit wat je kunt en niet vanuit je beperkingen. Deze manier van kijken moest Stomp aanleren door de handicap van zijn dochter. "Alhoewel noodgedwongen leert het je je blik anders te richten. Je moet niet piepen over wat je is overkomen, niet zeuren over wat je is aangedaan, daarmee doe je niemand recht. Ook al ben je beschadigd, put daar juist je kracht uit. Het zijn de krachtverhalen die ik met kinderen maak: het geeft ze een boost, zelfvertrouwen, lef en ondernemingszin."

Zijn eigen inspiratie zet Stomp zodoende om in het inspireren van anderen.

Inspirerend: de bijna tastbare rust van Bonaire.

Culturele Agenda

Hercules

Fina Dance Art School & Simia Dance Company presenteren op 15 juli om 19.00 uur 'Hercules', een dans-toneel uitvoering in het Auditorium van The International School of Curaçao in Emmastad. Kaartjes zijn à 25 gulden te koop bij Mensing's Caminada en Fina Dance Art School (736.5104). Voor meer informatie: www.danceandmorecuracao.com of www.facebook/Finadanceartschool.

La Fête de la Musique

De Alliance Française Curaçao viert op zaterdag 22 juni het internationaal bekende feest 'La Fête de la Musique', dat altijd samenvalt met het begin van de zomer. Dit jaar zal de viering plaatsvinden in 'Het Klooster' te Pietermaai vanaf 18.30 uur. Het wordt een mooie muziekavond met veel gevarieerde muziek gebracht door een accordeonspeler en een violist uit Venezuela. Meer details volgen binnenkort, maar 'save the date'!

'Franje van Oranje'

Om de troonswisseling en de betekenis van de monarchie door de ogen van de kunstenaar te laten zien, organiseert Landhuis Bloemhof een groepsexpositie. De kunstenaars waren ook uitgenodigd om een passende naam te bedenken voor deze koninklijke expositie. Uit de vele creatieve inzendingen is de winnende titel 'Franje van Oranje' verkozen, die door Evelien Sipkes is bedacht. In deze expositie doen zowel kunstenaars die al langer een band hebben met Bloemhof als enkele amateurs, debutanten, mee die speciaal uitgenodigd zijn nieuw werk in te leveren. In totaal doen er 27 kunstenaars mee met een breed scala aan materiaal. De kunstenaars zijn Annemieke Dicke, Babs de Brabander, Ans Mezas-Hummelink, Brigitte Wawoe, Ellen Spijkstra, Evelien Sipkes, Garrick Marchena, George Struikelblok, Gloria Luz de Waal, Goilo Brothers, Gwen Anderson, Julie Kooyman, Krista van der Meijden, Margo Nelissen, Marianne Faydherbe, Marjon Wegman, Martie Genger, Michèle Russel-Capriles, Myrna Moreno, Nicoline Winkel, Philippe Zanolino, Rubina Welvaart, Saida Hernandez, Serena Israel, Tanya Haynes en Wigberto Lopez.

Landhuis Bloemhof is zeer verheugd over het grote aantal en de diversiteit van de ingezonden werken, waarin de kleur oranje centraal staat. U bent allen uitgenodigd om de expositie te bezoeken.

Arte

'Arte' vertelt het verhaal van een groep jongeren die voor straf hun vrije zaterdag op school moeten doorbrengen. De jongeren kennen elkaar niet. Ze komen allemaal uit verschillende milieus en lijken in eerste instantie niets met elkaar gemeen te hebben. Gedurende de dag komen ze erachter dat ze iets gemeenschappelijks hebben: hun passie en talent voor de kunsten. Arte is voor een deel geïnspireerd op de film The Breakfast Club uit 1985. De hoofdvragen zijn: Wat is kunst? En wat betekent kunst voor mij? Op deze vragen hebben de jongeren van La Tentashon de afgelopen weken een antwoord gezocht. Hun antwoorden op deze vragen zijn te horen en te zien in de voorstelling.

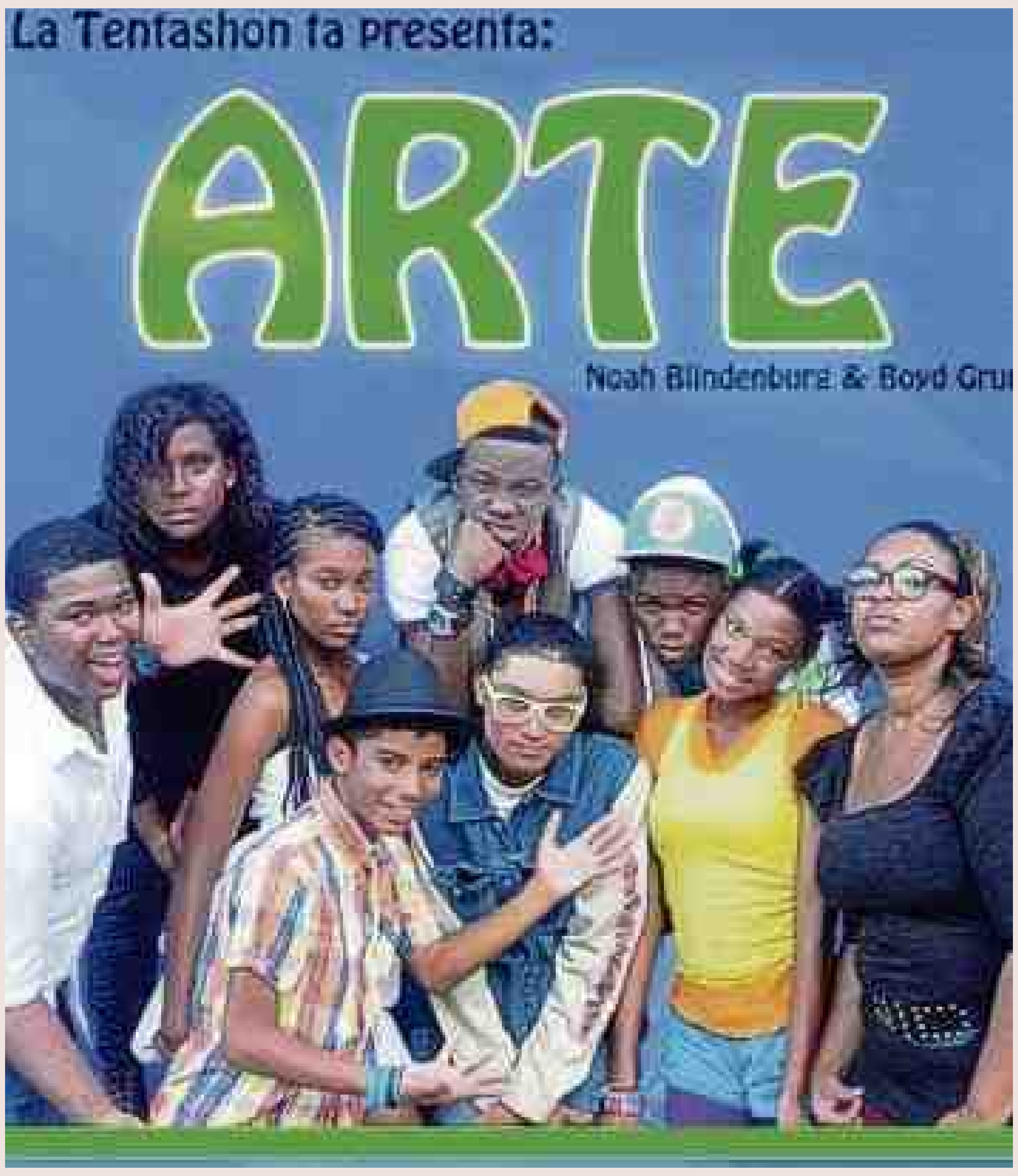
Arte is zoals gezegd te zien in La Tentashon en gaat woensdag 19 juni in première om 19.00 uur. 20 Juni is de voorstelling ook te zien op dezelfde tijd. Kaarten kosten 15 gulden.

Teatro riba Wil (Theaterkar)

Theaterkar is een project om de wijken mee in te trekken. Een educatief project waarbij buurtbewoners kennis kunnen maken met theater maar ook met elkaar. Er wordt een trailer in een buurt geplaatst en op een plein of veld kunnen bewoners zich inschrijven voor een workshop van een uur die wordt gegeven door een ervaren docent van Teatro Luna Blou. Tijdens de workshop leren de deelnemers theatertechnieken en ze bereiden een korte presentatie voor om 's middags bij de trailer te presenteren. Teater riba Wil komt naar Montaña Abou. Iedereen kan meedoen aan workshops of genieten van optredens. Workshops worden gegeven op 22 juni van 15.00 tot 17.00 uur bij Skol Chema Maduro. Op 23 juni wordt het een dag voor de hele familie bij Skuchami vanaf 10.30 tot 16.00 uur met presentaties van Popchi Soli, Tom Presti, buurtbewoners en artiesten van Luna Blou. Alles is gratis.

Festival Historia Nobo

Voor de vijfde keer organiseert La Tentashon Festival Historia Nobo, wederom gesponsord door de RBC. Festival Historia



Nobo heeft als slogan: 'Skibié, kont'é i aktu'é' ('Schrijf, vertel en speel het'). Jongeren vanaf 12 jaar kunnen tot 1 juli een verhaal voor een toneelstuk inleveren bij Teatro Luna Blou of mailen naar latentashon@gmail.com. Met deze toneeltekst krijgen ze een cursus 'dramatical reading'. Deze reading wordt gebruikt voor een competitie waarbij vakbekwame juryleden het beste verhaal uitkiezen. Het beste verhaal wordt ontwikkeld tot een theaterstuk of tot een 'short movie'. Daarnaast worden de verhalen van iedereen die meegedaan heeft gebundeld in een boek en de audio van de dramatical reading wordt geproduceerd als audio-cd. De dramatical reading en theatervoorstelling worden ook gefilmd voor tv-presentatie en op dvd gezet. Deze cd en dvd kunnen ter beschikking gesteld worden aan de Nationale Bibliotheek maar ook op scholen gebruikt worden als lesmateriaal.

Nieuws op cultureel gebied? Stuurt u uw info zo spoedig mogelijk naar agenda.cultuur@gmail.com

De zoektocht naar nuancering

Het verleden, gift voor de toekomst

Deze week bereikte ons het trieste nieuws dat Els Langenfeld is overleden. Begin deze maand had de Ñapa een interview met haar naar aanleiding van de presentatie van haar boek ‘Porto Marie 1738 - 1795 - 1888’, dat kortgeleden bij Uitgeverij In de Knipscheer uitkwam. Els heeft het interview nog kunnen lezen en het stond al op de planning voor deze Ñapa. Hierbij een terugblik op een rijk en boeiend schrijversbestaan.

Tekst: Victorine Stille Foto: Ken Wong

Het was het werk van haar man Henk dat Els Langenfeld - zo vertelde ze - de archieven indreef en daar was ze hem bijzonder dankbaar voor. In 1991 komt Henk Langenfeld - met gezin - naar Curaçao om als specialist in monumentenrestauratie te gaan werken. Voor het onderzoek naar de originele staat van de gebouwen duikt hij in eerste instantie zelf de archieven in op zoek naar bouwtekeningen, foto's of prenten. Niet lang daarna neemt zijn vrouw Els dit werk van hem over en ontdekt nog veel meer schatten in de archieven.

In haar zoektocht naar de bouwkundige geschiedenis van de gebouwen die haar man onder handen neemt in die tijd, stuit zij onontkoombaar op archiefstukken over de slavernij op Curaçao. Els Langenfeld: “Met het optekenen van de bouwkundige geschiedenis van de landhuizen op Curaçao raak je onvermijdelijk aan de gehele geschiedenis van het eiland.” Bij het opknappen van Landhuis Groot Davelaar halverwege de jaren negentig krijgt zij de opdracht een boek te schrijven over de geschiedenis van het landhuis. Met het optekenen daarvan beperkt zij zich niet tot de architectonische historie, maar zij verwerkt er ook stukken sociale geschiedenis in.

Niet lang daarna volgt het boek over De Tempel aan het Hendrikplein en in 2004 komt ze met het boek ‘The Past, a present for our future’, een gedenkboek ter gelegenheid van het dertigjarig bestaan van de Mongui Maduro Bibliotheek. Met het schrijven van boeken vervult Els Langenfeld de wens van de opdrachtgevers, maar dient ze ook haar eigen, hogere doel, namelijk meer begrip voor het verleden creëren en de hoognodige nuance aanbrengen. Een ander middel dat zij kiest om de schatten van de archieven te ontsluiten zijn haar artikelen voor onder meer het Antilliaans Dagblad. Ook schrijft ze bronnenpublicaties, zodat de informatie die zij vindt ook voor andere onderzoekers beschikbaar is.

Nuancering

Met haar vele bezoeken aan verschillende archieven, zoals het Nationaal Archief op Curaçao en de Mongui Maduro Bibliotheek komt een belangrijk gegeven naar boven: de leefomstandigheden van een slaaf verschilden op Curaçao nauwelijks van die van een niet-slaaf die zich in dezelfde sociale laag bewoog. Langenfeld maakt een duidelijk onderscheid tussen fysieke leefomstandigheden van de slaaf en de emotionele gevolgen van het slaaf-zijn. Uit haar onderzoek blijkt dat het verschil tussen de slaaf en de arme vrije op het gebied van de fysieke omstandigheden, dus de zwaarte van de arbeid, de (on)zekerheid voor zorg, onderdak en eten, erg klein was.

De nuancering over de slavernijgeschiedenis die Langenfeld met haar onderzoek aanbrengt, wordt niet door iedereen gewaardeerd. Zelfs niet door mensen waarvan je van hun functie dan wel opleiding mag verwachten dat ze gevoelig zouden zijn voor het onomstotelijk bewijs van die nuancering. Langenfeld: “Je valt het beeld aan dat zij hebben van de slavernij, namelijk dat alles wreed was en dat slaven minstens drie keer per dag werden afgeranseld. Het is een bekend gegeven dat de slavernijgeschiedenis wordt misbruikt voor politieke doeleinden en mensen die dat doen zitten niet te wachten op iemand die daar nuancering in komt aanbrengen. Laten we één ding helder stellen, er gebeurden wrede dingen, maar het is wel van ongekend belang dat in perspectief te plaatsen.”

Opvallend genoeg wordt met het ontsluiten van de gegevens uit de archieven door Langenfeld de weerstand bij sommige mensen alleen maar groter. Langenfeld: “Dit komt voort uit het feit dat ze het niet kunnen weerleggen. Je merkt ook dat de aanvallen altijd persoonlijk zijn en niet inhoudelijk. Gelukkig zijn er ook steeds meer mensen die zich door de kennisvergaring realiseren dat de geschiedenis complexer en genuanceerder in elkaar zit.”

Curaçaos sausje

Geschiedenis is vaak een competitie tussen archiefonderzoek en mondelinge overlevering. Het laatste wordt vaak zonder het te (kunnen) staven voor waar aangenomen. “De slavernijgeschiedenis vormt daar geen uitzondering op. Zo doet er een verhaal op Curaçao de ronde van een vrouw die vond dat haar man te gretig naar de borsten van een van zijn slavinnen keek. De vrouw sommeerde een van de borsten van de slavin af te snijden en de shon kreeg de borst ‘s avonds op zijn bord geserveerd. Deze geschiedenis speelde zich in Suriname af, niet hier op Curaçao. Dat laatste detail wordt vaak in het verhaal weggelaten”, aldus Langenfeld.

Zo zou er ook een verhaal gaan dat er op Curaçao kuilen bij de plantages werden gegraven om zwangere slavinnen te kunnen straffen. Volgens de overlevering moest de zwangere slavin haar buik in de kuil leggen zodat ze op haar rug geslagen kon worden. Volgens Langenfeld is er geen enkel bewijs voor dat dergelijke straffen op Curaçao zijn uitgevoerd. “Geen enkele bouwtekening, prent, getuigenverklaring, rechtbankverslag of wat voor een document dan ook verwijst daarnaar. In andere landen is dat wel voorgevallen, maar er is voor het gemak een Curaçaos sausje overheen gegooid en verweven in de andere verhalen over de slavernij op Curaçao.”

En wie kent de beroemde slavenbrug bij Zuurzak niet? Daarvan wordt verteld dat op die brug slaven zijn verkocht. Langenfeld: “Iemand heeft waarschijnlijk een foto gezien van een soortgelijke brug in Suriname of Amerika waar dat inderdaad het geval was. Maar daar is deze brug op Curaçao nooit en te nimmer voor gebruikt, puur en alleen al vanwege het feit dat de brug vijfentwintig jaar na afschaffing van de slavernij is gebouwd. Ik wil de slavernij als instituut niet verdedigen, maar het is niet nodig om het negatiever af te schilderen dan het in werkelijkheid was.”

Nieuwe genres

In haar carrière als bronnenpubliciste en schrijfster over de geschiedenis van belangrijke gebouwen op het eiland, maakt Langenfeld twee keer een uitstapje naar een ander genre. In 2011 komt ze, op verzoek van de familie Van Eps, met een biografie over de bekende internist Lodewijk Wilhelm Statius van Eps. Helaas heeft Statius van Eps het uiteindelijke resultaat vanwege zijn overlijden niet meer kunnen aanschouwen, maar heeft Langenfeld zijn familie en de rest van Curaçao een zorgvuldig opgetekende herinnering gegeven.

Het andere uitstapje is dat naar de fictie en komt vers van de pers: ‘Porto Marie 1738 - 1795 - 1888’. Het boek bestaat uit drie novelles die zich alledrie afspelen op en rond de plantage Porto Marie. De personages zijn fictief, maar de achtergrond waartegen de gebeurtenissen zich afspelen zijn de feiten zoals die uit archiefonderzoek naar voren komen. “Ik wil met de verhalen een beeld geven van een maatschappij die ingewikkelder is dan men denkt. Met ‘Porto Marie’ probeer ik de gewone man - de middenklasse en de slaven - een gezicht te geven. Ik wil niet in de valstrik stappen van het beschrijven van karikaturen. Het moeten individuen zijn, met menselijke eigenschappen en niet een groep slaven zonder gezicht.” Daarmee zette zij de ingeslagen weg van nuancering uit haar bronnenonderzoek voort in de fictie.

Porto Marie

In 1999, tijdens onderzoek naar Porto Marie, komt Langenfeld met het idee om de feiten in fictie te verwerken en begint rond die tijd de eerste korte verhalen op papier te zetten. Ondertussen gaat al haar onderzoekswerk door en studeert ze cum laude af op de studie Bouwkunde aan de UNA. Uiteindelijk worden de verhalen veel langer en het fictieproject spreidt zich over een aantal jaren uit. Begin 2012 is het boek klaar. Het aardige is dan ook dat de lezer het schrijverschap van Els Langenfeld ziet groeien in de drie verhalen. Dat geeft ze zelf ook toe: “In het eerste verhaal gebruik ik veel meer metaforen, het tweede verhaal kent veel bijvoeglijke naamwoorden en bijwoorden. Op het laatste verhaal ben ik nog het meest trots. Dat staat het dichtst bij mij als de schrijver die ik nu ben. Het was trouwens nog wel een uitdaging om in het begin van dat verhaal niet te veel weg te geven over het einde. In tegenstelling tot de andere twee verhalen wist ik al precies hoe dit verhaal ging aflopen.”

Wie schrijft, die blijft

Het is haar helaas niet meer gegeven, maar Langenfeld had zich graag nog een keer willen wagen aan een fictieverhaal, Haar gezondheid liet dit echter niet toe. Haar eerstvolgende doelen waren het afmaken van twee projecten die nog op de plank lagen. Het ene is de digitalisering van de gegevens over slaven die tussen 1839 en 1863 hun vrijheid kregen: achternamen, familiegegevens, of ze zijn weggelopen of gestraft. Het andere is de bronnenpublicatie ‘Plantages, tuinen en ‘kanoekjes’ van Punda tussen 1775 en 1885’.

Langenfeld: “Het liefst had ik nog willen promoveren, niet omdat de titel mij wat zegt, maar gewoon omdat je werk dan een hogere status krijgt. Maar je hoort mij niet klagen, want diverse promovendi maken gebruik van mijn werk en dat vind ik een hele eer.” Langenfeld hoopte dat iemand haar levenswerk wil overnemen. “99 Procent van de archieven zijn hier te raadplegen, voor het grootste deel van het onderzoek kan je op Curaçao terecht”, aldus Langenfeld. Ze heeft er in ieder geval voor gezorgd dat het materiaal dat zij in al die jaren verzamelde wordt veiliggesteld. “Er zal informatie gaan naar het Koninklijk Instituut voor Taal-, Land- en Volkenkunde in Leiden, maar veel zal gaan naar Rooi Catootje. Daar weet ik dat het goed geïnventariseerd wordt en dat het gratis toegankelijk is.”

Een ding staat als een paal boven water. Dat wat Els Langenfeld uit de archieven naar boven heeft weten te halen, wordt Curaçao niet meer afgenomen. Wie schrijft, die blijft. Els Langenfeld, rust zacht

Letra

Valérie Loichot

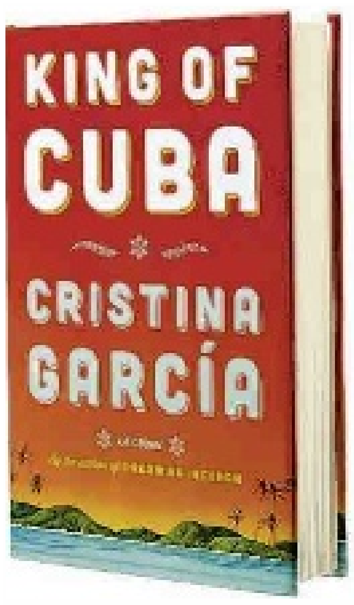
Valérie Loichot, hoogleraar Franse en Engelstalige Caribische literatuur heeft een merkwaardig boek gepubliceerd, ‘The Tropics bite back: Culinary coups in Caribbean Literature’.

Ze biedt hier een nieuw en origineel analysekader voor de Caribische literaire traditie op basis van honger, voedsel en eten. Tegen de koloniale achtergrond krijgt eten een driedubbele betekenis: jezelf in leven houden, letterlijk en figuurlijk, maar ook het je toe-eigenen van voedsel dat oorspronkelijk van de kolonisator was (had jij/hij daar wel recht op?) en nog een stap verder het figuurlijk, kannibalistisch eten van wat de kolonisator symboliseerde.

Ze bespreekt het werk van auteurs als Patrick Chamoiseau, Suzanne Césaire, Aimé Césaire, Maryse Condé, Edwidge Danticat, Édouard Glissant, Lafcadio Hearn, Dany Laferrière en hoe de keuken en de maaltijd middelen zijn tot het zich eigen maken van een nieuwe Caribische werkelijkheid en het ‘incorporeren’ van wat overgebleven is van de koloniserende mogendheid.

Cristina Garcia

Cristina Garcia schreef een nieuwe roman ‘The King of Cuba’. Een aftandse dictator spuugt zijn met sigarenrook doortrokken speeksel vanuit zijn raam in Havana richting Miami, hopend dat dit beledigende gebaar zijn uitwerking op de Cubaanse vluchtelingengemeenschap niet mist. 150 Kilometer verder staat de oude Cubaanse banneling en zakenman Goyo Herrera zich in Miami af te vragen hoe hij



een einde kan maken aan het regiem van zijn leeftijdgenoot. Wie zal tenslotte overwinnen? Wie zal de ander met minimaal een ademtocht overleven? Overwinningen zijn eigenlijk niet meer dan een extra ademtocht. De parallel als kader voor de roman: twee oude mannen, ieder met hun strijd, hun op niets uitgelopen idealen, hun rancune, hun ontrouwe vrouwen, hun teleurstellend kroost. Het enig overgebleven uitzicht is de dood van de ander.

Een roman over de werking van wrok dus. Met indringende zinnen: “Hoe ouder hij werd, hoe levendiger de herinnering aan Cuba: ...de onderaardse grotten, de boertjes, de kolibri’s... de kakafonieën... Is dit wat er gebeurt als een man zijn dood nadert? Seniliteit en verlangen samenspannend om de werkelijkheid over te nemen.”

Ars Poëtica

Kleine zeereis II

forten aan de havenmond
verweerd van jaren zout
mijmeren over kapers en kruitdamp
houden met moeite vast aan de vlag

de wind, kleine kat, scheurt
met ondeugende nageltjes
zuchtend het doek in repen

met ons vaart het leven

het lot van het eiland onbekend
zolang nog de wind haar voortjaagt
door de zee en door de eeuwen

Carel de Haseth

Huntu Kòrsou

Gezondheid, ons geluk voor het leven (slot)

Voeding is niet weg te denken uit onze samenleving. Wij hebben het nodig voor onze dagelijkse energie. En omdat het onderdeel is van onze cultuur.

Tekst: Shakti-Aroena Lakhi

Gezond eten begint bij de inkopen. Kant-en-klaarmaaltijden zitten vaak vol met zout, suiker en smaakversterkers.

Samen genieten met familie en vrienden van lekker eten is een vanzelfsprekendheid. Maar voeding heeft ook een keerzijde. Teveel hiervan levert ons allerlei ziektes op zoals suiker of obesitas. Dan is ons geluk voor het leven ver te zoeken.

Met Rachna Blom, diëtiste en oprichtster van diëtistenpraktijk In Balance, spreek ik over gezonde voeding en de invloed hiervan op ons welzijn. Blom geeft uitleg: "Gezonde voeding wordt enerzijds bepaald door de hoeveelheid mineralen en vitaminen die het bevat. Zoals groente en fruit die een hoge dichtheid hebben aan deze stoffen. Anderzijds is de mate van afwezigheid van stoffen die je niet nodig hebt of schadelijk zijn zoals verkeerde vetten, teveel suikers, schadelijke hormonen, antibiotica en pesticiden ook van belang."

Blom gaat verder: "Belangrijk bij gezonde voeding is stil te staan bij de vraag wat jouw lichaam nodig heeft aan voedingsstoffen en in welke hoeveelheid. Want voor de één is suiker prima, maar voor de ander niet. Je bepaalt dus zelf wat je eet."

Maar niet een ieder weet wat hij echt nodig heeft. Vooral de overtuiging die heerst binnen onze samenleving dat veel eten bij gezelligheid hoort ondermijnt dit. Ook emoties spelen hierbij een grote rol. Blom begeleidt haar cliënten, zodat zij hun eigen grenzen leren kennen en aanvoelen. "Een bekend voorbeeld is dat mensen hun verdriet of eenzaamheid weg eten. Om deze emoties maar niet te hoeven voelen gaat men eten, waardoor een verslaving kan ontstaan. Op korte termijn geeft het voldoening, op langere termijn obesitas, hart- en vaatziekten.

Blom vervolgt: "Mijn taak is om deze mensen te helpen bij het inzichtelijk maken van hun emoties en om ernaar te kijken en te benoemen. Zodat zij de ware reden zien van hun eetgedrag." Zo slaat zij een brug tussen voeding en mindfulness.

Advies

Een belangrijk advies van Blom: "Hoewel kant-en-klaarproducten ons leven vergemakkelijken, is het van belang te kijken naar de ingrediënten hiervan. Want ze bevatten vaak teveel zout en suiker. U kiest dan vervolgens bewust of u dit product nu nodig heeft of niet." Hiermee wordt dus stap voor stap een eigen gezonde leefstijl ontwikkeld waar de persoon controle op heeft en die een positief effect heeft op behalve zijn gewicht ook op zijn fitheid en slaapritme. Tegenwoordig zijn er verschillende supermarkten die gezonde producten verkopen van glutenvrij tot biologisch, zodat de consument meer keuze heeft in het vormgeven van zijn eigen eetpatroon.

Persoonlijk betekent voor Blom een gezond leven: "Vegetarisch eten, minstens vier keer in de week sporten en bewust met jezelf en de omgeving omgaan." Ondanks dat ik het als flexitariër heerlijk vind om af en toe een lekker stuk vlees te eten, ben ik het zeker met haar eens. Dit zijn de bouwstenen voor ons persoonlijk geluk.

Meer informatie: www.inbalancenv.com

Huntu Kòrsou

Ir. Shakti-Aroena Lakhi is voorzitter en medeoprichtster van Huntu Kòrsou. Een stichting die zich inzet voor een 'better quality of life' op Curaçao. Meer lezen over dit initiatief: www.huntu-korsou.org en www.facebook.com/HuntuKorsou .

Mileu

'Vergroening' in Mexico

De Mexicaanse regering onderzoekt hoe ze via de groene economie de inkomens van arme gemeenschappen kan verhogen. Vooral in gebieden met belangrijke natuurlijke hulpbronnen kan de ontwikkeling van een groene economie voordelig zijn voor arme gemeenschappen, stelt de Estudio sobre Economía Verde (Studie over Groene Economie), een studie die de Mexicaanse regering voorbereidt.

"Er is een correlatie tussen de aanwezigheid van natuurlijke hulpbronnen en de sterke tot zeer sterke marginalisering van de bevolking", zegt Alejandro Guevara van de Ibero-Amerikaanse Universiteit. "Men moet dus potentiële hoge productiviteit combineren met economische activiteiten."

De eerste resultaten van het rapport geven aan dat er potentieel zit in het gebruik van natuurlijk kapitaal en in de landbouw.

Subsidies benzine

Maar er zijn ook maatregelen als de afschaffing van schadelijke subsidies nodig, zeggen de onderzoekers. Zo zou het subsidiëren van benzine moeten verdwijnen, stellen ze.

Er is ook een sociaal beleid nodig dat het natuurlijke kapitaal bewaart en uitbreidt, het water moet efficiënter gebruikt worden, en ook de gezinnen op het platteland moeten in de groene economie betrokken worden.

De Mexicaanse overheid investeert al enkele jaren in onderzoekscentra en bedrijven die de economie helpen vergroenen. Twee jaar geleden richtte ze bijvoorbeeld een Centrum voor Groene Economie en Duurzame Ontwikkeling op.

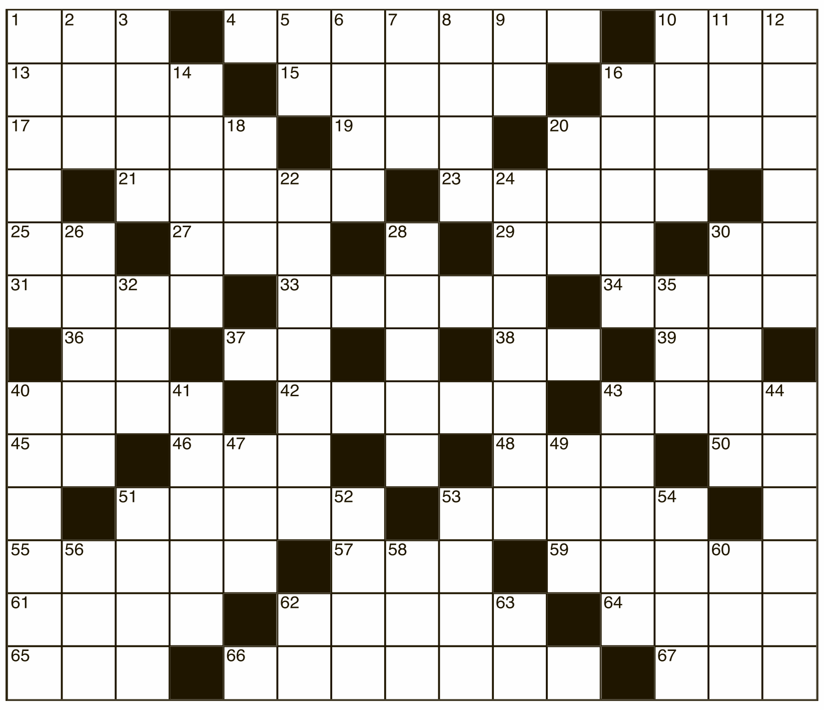
Greenpeace berekende dat initiatieven in de sector van de hernieuwbare energie alleen al een half miljoen banen kunnen scheppen in Mexico.

Puzzels

PRIJSPUZZEL

HORIZONTAAL:
1. Fatum; 4. in stappen verdelen; 10. beet; 13. plaats; 15. rijtuig; 16. kledingstuk; 17. sport van een ladder; 19. grote bijl; 20. verlichtingsmiddel; 21. tennisterm; 23. dans; 25. dwarsmast; 27. oude Franse munt; 29. loot; 30. persoonlijk vnw.; 31. metaal; 33. zacht vuurtje; 34. wachthuisje; 36. bolgewas; 37. persoonlijk vnw.; 38. bazige vrouw; 39. Chinese afstandsmaat; 40. spie; 42. geplooid oplegsel aan dameskleding; 43. lisdodde; 45. bijbelse stad; 46. kaartruitertje; 48. Noach; 50. familielid; 51. knieviool; 53. woonplaats; 55. strijdgewoel; 57. domoor; 59. aardappeltje; 61. Aziatisch land; 62. kansspel; 64. nieuwe ster; 65. dwaas; 66. muzikant; 67. vochtig.

VERTICAAL:
1. Kansspel; 2. gehoororgaan; 3. boordsel; 5. spil; 6. Perzische titel; 7. eikenschors; 8. overblijfsel; 9. boom; 10. deel van een motorrace; 11. zijrivier van de Rijn; 12. met vlees gevuld gebak; 14. rivier in België; 16. afgelopen uit!; 18. zoon van (voor Schotse namen); 20. deel van het hoofd; 22. uitmuntend; 24. deel van de week; 26. hemelsblauw; 28. voorraad; 30. Duitse sprookjesschrijver; 32. Duits lidwoord; 35. bedeesd; 40. grillig; 41. hoofddeksel; 43. meisje; 44. deel van een dak; 47. groet; 49. zwaardwalvis; 51. effen; 52. geveinsd; 53. tegen; 54. Jeruzalem; 56. roem; 58. gravure; 60. bijbelse figuur; 62. Frans lidwoord; 63. rund.



Uit de inzendingen van de Amigoe-puzzel van vorige week is als winnaar van de weekprijs van 25 gulden getrokken:

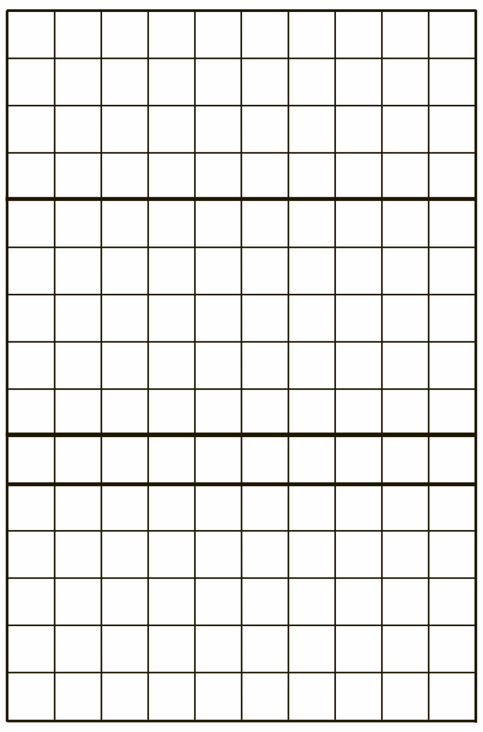
C.J. Pronk
Shiribana 5-A
Aruba

Geraldine Ocalia
Mamupituweg #13
Curaçao

De winnaar kan zijn/haar prijs na identificatie ophalen op het kantoor van de Amigoe. Curacao: Kaya Fraterna di Skèrpènè z/n tot drie uur n.m. Aruba: Bilderdijkstraat 16-2, tijdens kantooruren. Oplossingen moeten zowel op Curaçao als Aruba zijn ingediend op woensdag voor 12:00 uur. Gelieve duidelijk op de enveloppe te vermelden: Amigoe-puzzel. Vanuit Bonaire kan de oplossing gefaxt worden naar Curaçao: (00599-9) 767-4744. De prijzen vervallen na drie maanden.

ANAGRAM

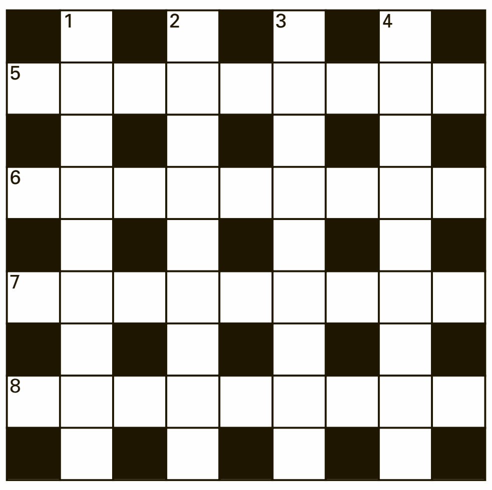
Op elke verticale regel dient een woord van vier een van vijf en een van zes letters te worden ingevuld. Het woord van vijf letters bestaat uit de letters van het voorgaande woord plus 1, het woord van zes letters bestaat uit de vijf letters van het voorgaande woord plus 1. Als de hele puzzel juist is ingevuld, vormen de letters op de vet omlijnde regel een woord.



1. Klipgeit, leemte, sappig en mals;
2. rivier in Duitsland, overdreven voorliefde, bioscoop;
3. verdriet, rekenkundig getal, duidelijk;
4. groot persoon, gewoonte, lange winterjas;
5. slotwoord, lange nekharen, verovering;
6. etagewoning, meubelstuk, kopstem;
7. haarloos, buidelbeertje, plaatselijk;
8. strafwerktuig, tuin, leuk;
9. denkbeeld, leefregel, spellingstoets;
10. vedette, graveur, vogel.

CRYPTO-OVERLAPPER

Op elke regel twee woorden invullen. Twee of meer eindletters van het eerste woord zijn meteen de beginletters van het tweede woord.



HORIZONTAAL:
5. Basismaat van een vis (7);
Uitgebouwde gedichten (8);
6. Verandering met veel drukte (6);
Ze hebben succes in een winkelstraat (7);
7. Register van een kip (6);
Als patroon komt een jongen naar buiten (6);
8. Naam van een schrijver in de rats (7);
Wat een omschrijving (4).

VERTICAAL:
1. Prijs Toon voor zijn eerste show (8);
Beestjes die lastig zijn (6);
2. De bliksem komt met een klap naar binnen (6);
Soort echtgenoot als honkballer (7);
3. Ruim een hoop (4);
Meer dan een bar hoekje? (8);
4. Wier is erg om van te huilen (6);
Plaats in het heelal (6).

WOORDZOEKER

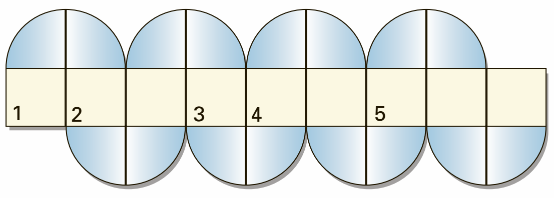
In deze mengelmoes van letters zijn al de onderstaande woorden verstopt. Streep alle woorden door. De resterende letters vormen dan regel voor regel van links naar rechts gelezen de oplossing van deze puzzel.

Y	T	K	R	A	M	S	D	I	E	B	R	A
B	G	I	L	L	U	N	E	B	N	O	E	K
B	D	F	R	E	N	O	O	W	T	D	C	E
O	U	M	L	IJ	W	R	E	T	O	A	M	A
H	K	L	O	K	I	W	K	B	N	S	G	G
R	O	R	C	O	A	I	N	S	I	I	I	R
A	B	E	S	S	R	E	T	L	T	M	T	E
A	S	P	L	A	R	H	A	H	E	I	I	K
L	T	M	E	A	L	E	C	L	I	N	U	I
E	I	A	P	E	R	A	I	S	K	I	F	U
S	P	D	X	R	L	R	R	C	E	M	F	D
T	S	E	U	E	U	E	O	E	I	B	A	T
U	T	S	G	E	G	I	R	O	L	F	N	N
N	K	R	Z	N	N	E	K	E	O	Z	F	O
K	E	E	A	N	E	G	I	U	T	E	B	O
M	G	T	E	D	R	E	K	S	A	M	E	G

Affuit
Arbeidsmarkt
Betuigen
Damper
Gemaskerde
Gezeur
Hobby
Knutselaar
Kwik
Lemig
Lori
Mergelachtig
Mini
Officiersclub
Onbenullig
Onbeschroomd
Ontduiker
Pels
Renbode
Snack
Spitsbok
Surrealisme
Tanger
Terwijl
Texel
Woonerf
Zoeken

PUZZELSLANG

Begin bij vakje 1. Bij elk volgend cijfer begint een nieuw woord. De laatste letter van een woord is telkens de eerste letter van het volgende woord. Bij goede invulling, is in de licht gekleurde vakjes een woord te lezen.



1. Verbod; **2.** handelaar; **3.** rivier in Oostenrijk; **4.** kennis; **5.** Europees land.

© Puzzelland/130615

SUDOKU

7		2		4	9			
	8	6					2	4
		9	2					8
	6	4			1			
	5	7				3		
			5	3		7		6
2			1					3
6	7				5	2		
8		1		6			9	

Schrijf alle cijfers 1 t/m 9 in alle verticale kolommen, alle horizontale rijen én in alle vierkantjes van 3 x 3 vakjes.

Oplossing vorige week

6	2	8	5	9	3	1	4	7
5	7	4	8	1	2	9	6	3
3	1	9	4	6	7	5	8	2
2	8	5	3	4	6	7	1	9
9	4	6	2	7	1	8	3	5
1	3	7	9	5	8	6	2	4
8	5	3	1	2	9	4	7	6
7	9	2	6	8	4	3	5	1
4	6	1	7	3	5	2	9	8

OPLOSSINGEN VAN VORIGE KEER

Prijspuzzel: HORIZONTAAL: 1. Deurbel; 6. rosbief; 12. wars; 14. haan; 15. ur; 17. na; 18. pep; 20. as; 21. ge; 22. ier; 24. axolotl; 25. das; 26. alk; 28. ral; 29. era; 31. egge; 35. alfa; 37. plusteken; 38. daar; 40. jazz; 43. laf; 45. aha; 47. pas; 48. ais; 50. lobelia; 51. ale; 53. go; 54. ai; 55. tip; 56. la; 58. ijk; 59. warm; 61. tele; 63. roestig; 64. settler. VERTICAAL: 1. Druide; 2. uw; 3. ran; 4. braak; 5. es; 7. oh; 8. saale; 9. bas; 10. in; 11. fresia; 13. melaatsheid; 16. re; 18. por; 19. pol; 21. ga; 23. rag; 25. dal; 27. lepra; 30. ranja; 32. goa; 33. mud; 34. ski; 36. fez; 38. drager; 39. als; 41. asa; 42. zoeker; 44. flirt; 45. abt; 46. alp; 47. palet; 49. io; 52. lij; 54. aas; 57. alt; 59. we; 60. mi; 61. te; 62. el. **Crypto-overlapper:** Horizontaal: 5. Popikorde; 6. ambachten; 7. annexpose; 8. hovennoot. Verticaal: 1. Commandop; 2. mirakelen; 3. mophoping; 4. adressboy. **Anagram:** trap-apart-Piraat; last-atlas-Asfalt; loge-legio-Logies; amen-manen-Inname; neon-noden-Nandoe; long-ongel-Gondel; elan-nagel-Belang; aker-rakel-Orakel; reep-perse-Expres; grit-griet-Ruigte. Eindoplossing: PALINGBOER **Woordzoeker:** MACHINETAAL **Puzzelslang:** 1. Biel; 2. lenigen; 3. naad; 4. demeter; 5. rafelen. Het sleutelwoord luidde: BLINDEREN.

Zure melkproducten

In een vorige aflevering werd een recept voor pudding met melk als basis besproken. Een ieder die informatie over melk leest, zal zich afvragen hoe het zit met yoghurt en andere zure melkproducten. Deze week bieden wij u een recept aan voor pudding met yoghurt als basis-ingrediënt en de informatie over zure melkproducten.

Tekst: Miriam de Windt

Aan gefermenteerde en gezuurde melk worden gezondheidsbevorderende eigenschappen toegeschreven.

Analyserend

25 à 30 Procent van het totaal aantal calorieën per dag is acceptabel voor een complete warme maaltijd. Bij 2000 calorieën per dag, betekent dit 500 à 600 calorieën. Met een nagerecht van bijna 200 calorieën houdt u dus 300 à 400 calorieën over voor de rest van de warme maaltijd. 300 à 400 Calorieën is een maaltijd met mager vlees, vetarm bereid en een kleine portie van een koolhydraatgerecht. Een andere reden om de portie koolhydraten klein te houden, is het feit dat toetjes over het algemeen zoet zijn. Suikers vallen ook onder koolhydraten. U kunt in de analyse zien dat het aantal koolhydraten voor dit gerecht iets aan de hoge kant is, ten gevolge van de kant & klare vanillepuddingmix.

Stelregel: indien u een toetje na uw maalijd wenst, zorg ervoor dat de maaltijd weinig vetten en weinig koolhydraten bevat. Groente mag u zoveel u wilt.
Behalve suiker, bevat de puddingmix helaas ook veel zout.

Kies een soort/merk puddingmix met minder zout indien u dit gerecht wilt maken. U zou ook in plaats van kant & klare puddingmix, een bindmiddel kunnen gebruiken, suiker en vanille. Maar een gemakkelijker recept voor pudding dan dit, bestaat volgens mij niet.
Kalk en vitamine B2 worden door de yoghurt geleverd. Voor de analyse heb ik gekozen voor mandarijntjes en kiwi's als fruit. Vandaar de hoge bijdrage aan de dagelijkse behoefte vitamine C.
Opmerkelijk is het aantal verzadigde vetten. Deze zijn afkomstig van volle yoghurt. Indien u kiest voor magere yoghurt, zullen de vetten terug worden gebracht naar 0! De calorieën van 10 naar 8 procent. Jammergenoeg zal de vitamine A ook worden verlaagd van 4 naar 1 procent. Aangezien vitamine A in het vet van de yoghurt zit, zijnde een in vet-oplosbare vitamine. Kies dan bij uw hoofdgerecht voor vitamie A-rijke groente en dit euvel wordt meteen opgelost.

Het nut van zure melkproducten

Zure melkproducten bevatten probiotische bacteriën die de darmflora positief kunnen beïnvloeden. Darmflora kan verstoord raken waardoor schadelijke micro-organismen een kans krijgen zich uit te breiden en ziekte veroorzaken. Probiotica is geen geneesmiddel en wordt meestal voorgeschreven na een antibioticakuur of als een onderdeel bij de behandeling van schimmelinfectie. Vandaar ook de naam, probiotica, in tegenstelling tot antibiotica.

De WHO definieert probiotica als: 'Levende micro-organismen, die wanneer in voldoende hoeveelheden toegediend, een gunstig effect hebben op de gastheer.'
De meest gebruikte probiotica zijn melkzuurbacteriën van de geslachten Lactobacillus en Bifidobacterium.

Yoghurt

Yoghurt is een gefermenteerd, verzuurd melkproduct. De fermentatie gebeurt door het toevoegen van melkzuurbacteriën, ná het pasteuriseren van de melk. Hierdoor blijft de yoghurt 'leven', de 'levende yoghurtcultuur'. Door een beetje yoghurt toe te voegen aan verwarmde melk, kunt u zelf yoghurt thuis maken.
De melkzuurbacteriën breken een deel van de lactose af tot melkzuur. Personen die melk

niet kunnen verdragen, kunnen vaak beter tegen yoghurt. Gezuurd en minder lactose maken yoghurt namelijk lichter verteerbaar.

Verse yoghurt belemmert de voortplanting van schadelijke bacteriën en gisten (waaronder candida albicans) in de darmen; het kan helpen om klachten van het maagdarmkanaal, diarree en constipatie te verlichten. Yoghurt helpt ook nuttige bacteriën in de darmflora te vervangen, die gedood zijn door antibiotica en andere medicijnen.

U kunt yoghurt in verschillende varianten krijgen.
1) Standyoghurt: Dit is yoghurt die bij een bepaalde temperatuur bereid wordt in de blijvende verpakking. Er wordt ook een bepaalde hoeveelheid yoghurtcultuur gebruikt, waardoor het een stevige structuur heeft.
2) Roeryoghurt wordt bij een lagere temperatuur gefermenteerd, met minder melkzuurbacteriën dan standyoghurt. Door de lage temperatuur vormen er zich slijmachtige verbindingen, waardoor de yoghurt na het roeren zijn gladgebonden consistentie behoudt.
3) Verschillende vetpercentages: Volle yoghurt bevat minimaal 3 procent vet, halfvolle yoghurt bevat 1 tot 3 procent vet, magere yoghurt bevat minder dan 0,5 procent vet.
4) Dikkere soorten yoghurt zoals Griekse yoghurt waarbij een deel van het vocht eruit wordt gezeefd. Bij Bulgaarse yoghurt wordt de melk eerst ingedikt voordat er (stand) yoghurt van gemaakt wordt.

Overige zure melkproducten
Karnemelk is een vetarme, zure drank, die vroeger gemaakt werd door het karnen van verzuurde room bij het maken van boter.
Hangop wordt van echte karnemelk gemaakt. Karnemelk laat men uitlekken in een met een natte doek beklede zeef. Het is eiwitrijk en vetarm.

Kefir is een dik vloeibare, koolzuurhoudende en licht alcoholische melkdrank.
Kwark of plattekaas is een soort heel verse kaas. In het Frans heet het ook verse kaas (fromage frais).
Voldoende soorten zure melkproducten, voor iedereen die melk niet goed kan verdragen. De strijd tegen lactose-intolerantie kan beginnen.

Voedingswaarde voor 1 glas met pudding

Voedingsstoffen	Hoeveelheid	% DAH
Calorieën/kJoules	190/798	10%
Natrium	421 mg	21%
Eiwitten	6 g	6%
Kalk	171 mg	24%
Vetten	4 g	6%
IJzer	0.13 mg	1%
Verzadigde vetten	3 g	15%
Vitamine A	40 mc	4%
Cholesterol	10 mg	4%
Vitamine B1	0.06 mg	6%
Koolhydraten	34 g	14%
Vitamine B2	0.23 mg	18%
Voedingsvezels	1 g	4%
Vitamine C	37 mg	53%

De percentages zijn berekend op basis van 2000 calorieën (8400 Kjoules) per dag, voor een gezonde volwassene.

Miriam de Windt is diëtiste en natural nutritionist.
T 889-1788
C 520-6932
E mdewindt@scarlet.an.

Kook mee met May

Pudding met fruit

Ingrediënten
1 pakje instant vanilla-puddingmix
2 cups gewone yoghurt of yoghurt met fruitsmaak
Vers fruit, klein gesneden (geen bananen, alleen als de pudding direct geserveerd wordt)

Bereidingswijze
De vanilla-pudding en de yoghurt mengen in een kom.
Met een elektrische handmixer 2 minuten op de laagste stand kloppen tot het mengsel glad en dik is.
De pudding over 4 parfait-glazen verdelen, afwisselend lagen fruit met pudding.

Eet smakelijk,
May

WIJNADVIES

Verzorgd door de wijnspecialisten van Licores Maduro

Trivento Mixtus Rosé, Merlot/Malbec

Druivensoort: Merlot Malbec
Streek: Mendoza Argentinië
Kleur: Robijnrood fonkelend
Geur: Aardbei, framboos
Smaak: Sappige, fruitige rosé

In Argentinië worden hele lekkere rosé's gemaakt, vooral van de wat steverige druivenrassen als Malbec, Cabernet Sauvignon en Merlot. Deze druivenrassen geven over het algemeen meer kleur af doormiddel van de schil die dikker is en meer pigment bevat dan de Pinot Noir of Pinot Gris. Ook geven de druiven een vollere fruitsmaak af en dat maakt het erg aantrekkelijk.
Zo ook deze Mixtus Rosé van Trivento. Een combinatie van Malbec en Merlot en deze wijn geeft smaken van aardbei en framboos, maar we proeven ook duidelijk rozenbottel en sinaasappelmarmelade en een duidelijke pepertoon op het einde.
Zeer aangenaam allemaal, goed koel serveren en hij doet prima dienst bij feestjes op avonden met veel gezellige vrienden en een barbecue erbij.

Santé!
Erik van Kampen, sommelier.

LICORES MADURO

Deze wijn is verkrijgbaar bij The Store Licores Maduro en uw favoriete supermarkt!

Het genot van wijn

Vega Sicilia (2)

Vorige week vertelde ik u al over mijn bijzondere reis naar het wereldbefaamde Vega Sicilia, het domein in de Ribera del Duero van wijnmaker Pablo Alvarez. We zijn gebleven bij de uitnodiging van Pablo om een aantal wijnen te proeven tijdens de lunch in één van zijn favoriete restaurants.

Tekst: Erik van Kampen

"Hier kan je het vlees proeven van onze eigen runderen", legt hij uit. "Wij kweken deze raszuivere dieren op ons domein, in volle vrijheid en met hoogwaardige voeding. Het is een bergras dat Parda de Montaña heet. Het vlees ervan gaat perfect samen met onze wijnen."

Het vlees is inderdaad verrukkelijk: mals, verfijnd en intens smaakvol tegelijk. Maar Pablo Alvarez heeft ook nog een prachtige reeks wijnen meegebracht.
Sinds zijn aantreden op Vega Sicilia heeft hij niet stilgezeten. Hij heeft het domein opnieuw naar de top gebracht, maar tegelijk ook het wijnpatrimonium van de familie uitgebreid.
Zo krijgen we als aperitief een droge witte wijn uit Hongarije, nobel en fluwelig, gemaakt van de lokale druivensoort furmint. Vega Sicilia heeft namelijk geïnvesteerd in het Hongaarse wijndomein Oremus. "Toen in Hongarije de vrije markteconomie werd ge-

introduceerd, ging de regering op zoek naar Europese kopers voor hun wijndomeinen. We kregen het aanbod om Oremus te kopen tegen een zeer interessante prijs, en we zijn erop ingegaan."
Dan komen de rode wijnen aan de beurt. Vlakbij Vega Sicilia richtte Pablo Alvarez een ander wijndomein op: Alión. Hier worden de wijnen (van uitsluitend tempranillo) volgens een meer moderne aanpak gemaakt, maar wel door het team van Vega Sicilia.
Ook in de appellatie Toro werd geïnvesteerd, de wijn heet daar Pintia (100 procent tempranillo). De wijnen van Toro zijn doorgaans stevig en krachtig, met veel tannines.
Maar de tannines van Pintia zijn nobel en mooi verspreid over het hele smaakgebied, zodat de wijn nooit bitter of rustiek wordt.

Als de Valbuena aan de beurt komt, valt de sprong in kwaliteit meteen op. Nochtans is het geen gemakkelijk jaar: 2002. Toen Pablo Alvarez ooit in Nederland was, had ik de gelegenheid om de jaargangen van 1997 tot en met 2001te proeven. De 1999 en 2000 kwamen toen naar voren als de meest complete wijnen.
De absolute top wordt tot het laatste bewaard: de Unico 1991 en 1981. De 1991 is eigenlijk te jong, hij vertoont haast geen spoor van evolutie en is nog wat stroef en gesloten. Maar de 1981 ontplooit zich volledig en vertoont een uitzonderlijke finesse, complexiteit en nazinderende lengte. Samen met het rundvlees is dit genieten op het hoogste niveau.
De maaltijd wordt afgesloten met een zoete tokaj van 1999 uit het Hongaarse domein. "We hebben nog geen minuut spijt gehad van deze investering", zegt Pablo Alvarez.
Ik nip van mijn glas en denk: ik ook niet.
Wat rest is de terugreis die gaat via Frankrijk. We kijken terug op een zeer geslaagd bezoek aan een van de meest opmerkelijke wijndomeinen van de wereld.
Vega Sicilia is een wereldberoemde naam geworden in de wijnwereld, maar heeft zijn reputatie vooral te danken aan zeer memorabele wijnen van ongekende kwaliteit. Dit kan alleen bereikt worden door gerichte investeringen en alleen voor het allerhoogste te gaan met een bevlogen team en geleid door een familie die weet wat ze doen.

Bijna alle wijnen van Vega Sicilia zijn bij Licores Maduro te koop en zeker de moeite waard als u eens de absolute top wilt proeven uit de mooie wijnwereld, met recht een legendarisch domein met een bijzonder verhaal.

À Votre Santé
Erik van Kampen is sommelier bij Licores Maduro.

Carin Cares biedt thuiszorg

‘Het is niet alleen kommer en kwel’

Thuiszorg. Je hoopt er nooit mee te maken te krijgen.Veel mensen worden echter geconfronteerd met dit soms noodzakelijke kwaad. Een tijdelijke of permanente ziekte, een handicap of groot ongemak, het zorgt ervoor dat je het gevoel krijgt niet meer mee te draaien in de maatschappij. Thuiszorg biedt daarbij de nodige hulp. En dat kan ook op een leuke manier.

Niet alleen lokaal publiek kan gebruik maken van de diensten van Carin Cares. De instelling heeft een groot aantal toeristen in haar bestand staan

Tekst: Marja Berk Foto’s: Ken Wong

Tegenover mij zit Carin Bult. Zij bracht haar jeugd door op Curaçao en volgde in Nederland Verpleegkunde A. Ze bouwde veel ervaring op in verschillende disciplines die de zorg kent. “Inmiddels woon ik, na een pauze van 22 jaar, alweer vier jaar op het eiland”, vertelt ze. “En het aardige is dat ik gewoon weer overal bekenden tegenkom. Alsof ik niet weg ben geweest.”

Na haar opleiding wilde ze eigenlijk direct terug naar Curaçao, maar de liefde gooide roet in het eten. ‘Die blonde’ kwam er bij en zorgde samen met haar voor nageslacht: drie kinderen. Ach, het kan soms even duren voordat plannen worden gerealiseerd. Na veel ervaring in het ziekenhuiswezen te hebben opgedaan, vindt ze thuiszorg toch het meest interessant. “Kijk”, zegt ze, “in het ziekenhuis komen patiënten op ons terrein. Eigenlijk zijn zij onze gast, maar wij bepalen wat er gebeurt, wij zijn de baas. In de thuiszorg is dat omgekeerd. Daar ben jij te gast en bepaalt de patiënt in hoge mate wat er gebeurt.” Het is de reden dat zij twee jaar geleden het besluit nam een thuiszorginstelling te beginnen: Carin Cares. Eerst vanuit huis maar vanaf 1 juni 2013 gevestigd in Kaya Seru Bartol, met huisartsenpraktijk Sorsaka en Botica Sorsaka als buren. “Inmiddels werk ik met een enthousiast, kundig en gedreven team. In totaal vijf man. Of liever gezegd: vrouw. Positief ook, vooral. Dat vind ik een eerste voorwaarde. Mensen moeten niet het idee hebben dat ze ziek en zielig zijn. Nee, we willen het verschil maken en patiënten een goed gevoel geven.”

Het ontstaan van het team is terug te voeren naar een open sollicitatie van een dame met veel medische ervaring, maar die eigenlijk van beroep medisch pedicure was. “Waarom kom je bij mij solliciteren?” was de vraag van Bult. “Je bent eigenlijk medisch pedicure, daar kan je toch ook iets mee doen? Waarom begin je niet voor jezelf? ” De klik was er en direct na het gesprek besloten de dames samen te werken en de ruimte langs de Caracasbaaiweg te betrekken. “Ik was al een paar keer gevraagd die ruimte te huren, maar dat kwam er maar niet van.” Het kan geen toeval zijn dat juist deze ruimte, vroeger een woonhuis, nog beschikbaar was. Het huis waarin Carin Bult opgroeide...

Niet alleen lokaal publiek kan gebruik maken van de diensten van Carin Cares. De instelling heeft een groot aantal toeristen in haar bestand staan. “Ja, die vinden mij gemakkelijk via mijn website en verblijven dan vaak in Dolphin Suites. Zij hebben aanvullende hulp nodig en dat bieden wij.” Het is niet alleen kommer en kwel. “Welnee joh, er was een stel uit Nederland, honeymooners. Hier getrouwd, hij met een handicap, zij is gezond. Zij hebben ons voor een aantal momenten ingehuurd; zo geef je meerwaarde aan hun huwelijksreis door ze even te ontlasten van alles wat er qua verzorging rond zo’n vakantie geregeld moet worden. Dat doen wij dan. Weet je, gehandicapt of niet, die mensen moeten gewoon een fantastische vakantie hebben en als wij zaken uit handen kunnen nemen, doen we dat graag.” Uit het enthousiasme waarmee Bult vertelt, blijkt grote betrokkenheid bij ‘haar’ cliënten.

Carin Cares heeft veel zorgmogelijkheden in haar pakket. Zorg op maat voor volwassenen en kinderen of alle mogelijke hulpmiddelen die u nodig kunt hebben tijdens uw vakantie zodat u van alle gemakken voorzien bent zoals rolstoelen, po-stoelen, rollators, krukken, hoog/laag bedden en tilliften.

De zorg wordt dan ook door een vaste, goed opgeleide, gediplomeerde en BIG-geregistreerde verpleegkundige geboden. Bovendien moet het toch een rustgevend idee zijn dat er goede samenwerking is met een aantal huisartsen die, waar nodig, de patiënt op zijn vakantieverblijf bezoeken. Even zorgeloos op vakantie dus, gewoon even genieten.

> Ze heeft haar familie weer gezien, feestjes bezocht, dingen gedaan die ze anders niet kon.

Carin Cares huurt de dames die deel uitmaken van het team in en elke week wordt er vergaderd om de boel weer even op scherp te stellen. Allen zijn zelfstandig werkend verpleegkundige. “Het team is heel gemêleerd. We hebben een medewerkster van 24 jaar en de oudste is zestig. Het leuke is dat de jongste de oudste op andere ideeën kan brengen, maar ook weer kan putten uit de ervaring van een ouder persoon. Zo houd je elkaar weer scherp.” Bult zelf is moeder van drie pubers. “Erg gezellig maar druk, dus je kunt je voorstellen dat ik het soms fijn vind in de ochtenden op kantoor te zitten”, lacht ze. “Maar ik hoor ook van anderen dat ik zelf erg druk ben, hoor! Ik kan hier dan ook voor honderd procent mijn energie in kwijt, maar krijg het ook weer terug. Gewoon, omdat ik dit een fantastisch vak vind.” Kortgeleden kreeg Bult het verzoek een patiënt uit Nederland te verzorgen. “Die verblijft daar in een verpleeghuis en kwam nog een paar dagen naar Curaçao. Zij komt hier vandaan en ze wilde nog een keer heel graag terug naar haar eiland. Haar familie heeft gezorgd voor een verblijf in Dolphin Suites en schakelde Carin Cares in.” Bult besloot er een feest van te maken voor deze dame en verleende vier tot zes keer per dag de nodige zorg. “Als team stelden we ons al in op negen dagen knallen, want er kan ook ’s nachts gebeld worden, maar de voldoening was groot. Juist omdat deze dame op een andere manier niet meer op vakantie had gekund. Het was leuk! Ze heeft haar familie weer gezien, feestjes bezocht, dingen gedaan die ze anders niet kon.” Carin Cares regelde de maaltijden, alle hulpmiddelen, veel aandacht en de zorg. Zo gaat dat. Ook een jonge, op Curaçao geboren vent kwam zes weken vanuit Nederland op vakantie. Zwaar gehandicapt. “Die kan je niet om acht uur in bed stoppen natuurlijk. Hij wilde naar het carnaval en naar voetballen kijken, dus dan maak je dat mogelijk. Als hij uitgekeken was, belde hij ons op met ‘ik zit weer in de bus, hoor!’ Dan vingen we hem weer op om hem te verzorgen. Ja, dan lig je zelf ook laat in bed, maar dat hoort erbij. Het was hartstikke gezellig!” Natuurlijk houdt Carin Cares de patiënt ook goed in de gaten en wordt een arts ingeschakeld voor eventueel aanvullend overleg en advies. “We hebben een korte lijn met veel artsen, dat is een goed gevoel.” Kortom: topzorg, dus.

Dat het vak ook zwaar kan zijn, werd Bult duidelijk bij een jong stel dat op Curaçao kwam om te trouwen. De bruid was ernstig ziek en heeft haar grote dag net niet gehaald. En terwijl Bult vertelt over dit drama, springen de tranen in haar ogen. Het greep haar erg aan en nog. Terwijl ze de tranen uit haar ogen veegt, zegt ze: “Het is en blijft mensenwerk, daar ben ik dan ziek van, maar niemand die dat merkt. Het blijft je wel bij. Gelukkig heb ik op een goede manier de nabestaanden kunnen begeleiden. Kijk, voor hun stond het leven stil. Dat realiseer je je maar al te goed.”

Bult bleef betrokken en nam ook de nazorg op zich. Het brengt ons op de stervensbegeleiding die Carin Cares ook in haar pakket heeft. “Als iemand gaat sterven wil hij dat misschien graag in eigen kring doen. Niet in het ziekenhuis. Dan zijn we er en dragen we bij aan een waardig en respectvol afscheid. Dat kan niet alleen voor de patiënt, maar ook voor de nabestaanden heel positief werken, hoor.” Bult vindt hetgeen zij doet met haar team, heel bijzonder. “Het is dankbaar werk, je kunt het verschil maken”, zegt ze nog nasniffend. Bult werkt overigens samen met Chef Hendrik, naar voorbeeld van het Nederlandse ‘Tafeltje dekje’. Koude of warme maaltijden die thuis bezorgd kunnen worden, tegen een geringe prijs. De organisatie biedt gevarieerde menu’s en is een uitkomst voor hen die niet meer in de gelegenheid zijn zelf boodschappen te doen of te koken. Zelfs daar wordt door Bult en haar team aan gedacht.

Vergoed

De zorg die Carin Cares biedt, wordt op Curaçao slechts door particuliere verzekeraars vergoed. De SVB doet er niet aan mee. “Ik heb het wel bij ze geprobeerd, maar ik kreeg het niet van de grond en dat is jammer. Ik vind dat iedereen recht heeft op goede thuiszorg, niet alleen degenen die het kunnen betalen. Vanuit Nederland worden de kosten wel gedekt. Ik wil er overigens voor waken dat Carin Cares te grootschalig wordt. Ik ben bang dat het dan toch te onpersoonlijk gaat worden en dat wil ik niet. Dat is mijn stijl ook niet.” Dat blijkt uit het feit dat, naar eigen zeggen, haar deur altijd open staat. “Als mensen iets willen vragen, of ze hebben advies over iets nodig, kunnen ze altijd langs komen of even bellen. Misschien kan je elkaar niet vinden omdat het toch ook financieel wel een verhaal is. Dat is niet altijd te dragen. Regelmatig valt het wel mee en valt er iets te regelen. Maar laat het niemand weerhouden om even binnen te wippen. Als je niets vraagt, kom je ook niets aan de weet.” Hoeveel zorg je ook nodig hebt, Carin Cares regelt het. Een geruststellende gedachte.

Fiscale feiten

Verhoging van belasting op onroerende zaken

De financiële situatie van Curaçao is de directie aanleiding geweest om de belasting op onroerende zaken per 1 januari 2014 te verhogen. Het tarief van de onroerende zaak belasting (hierna: OZB) zal progressief worden.

Tekst: Lennart Huijsen en Ingemara Bak

Hiermee is een dubbele progressie ontstaan. De eerste progressie is hoe hoger de waarde, hoe hoger de verschuldigde belasting en de tweede progressie is dat tarieven nog eens worden verhoogd bij bepaalde waarden. Op zich wel merkwaardig voor een belasting op eigendommen. De belasting wordt immers al hoger als de onroerende zaak meer waard wordt. Waarom dan nog eens een progressie in het tarief? Een progressief tarief is normaliter meer van toepassing op inkomsten. Degenen met de breedste schouders, worden dus geacht het meeste bij te dragen. De vraag is of dit in de praktijk ook zo zal uitwerken.

Onroerende zaak belasting

De OZB wordt geheven van degene die bij het begin van het kalenderjaar het genot heeft van een onroerende zaak op grond van eigendom, bezit of beperkt recht zoals vruchtgebruik of recht van erfpacht. Er gelden een aantal vrijstellingen, onder meer voor kerken en begraafplaatsen, schoolgebouwen voor niet-commercieel onderwijs, zieken- en verpleeghuizen en beheerde natuurterreinen.

Verhoging tarieven

Het huidige tarief van de grondbelasting is 0,345 procent inclusief opcenten. Het progressieve tarief van de OZB wordt als volgt. Over de waarde van onroerende zaken tot 350.000 gulden wordt 0,4 procent belasting geheven. Over een waarde tussen de 350.000 en de 750.000 gulden wordt 0,5 procent geheven. Het meerdere wordt belast met 0,6 procent. De gelukkige eigenaar van een woning die 1.000.000 gulden waard is, is nu 3.450 gulden per jaar aan grondbelasting verschuldigd. Vanaf 1 januari 2014 zal de verschuldigde OZB 4.900 gulden per jaar gaan bedragen; een verhoging van 1.450 gulden per jaar.

Nieuwe wijze van waardering

De berekening van de waarde voor de grondbelasting is sterk verouderd. Onder de nieuwe regeling zal in principe worden uitgegaan van de waarde in het economisch verkeer. De regering zal naar verwachting een bedrag van 2.700.000 gulden ter beschikking stellen aan de Inspectie der Belasting om de taxaties te laten verrichten door deskundigen. De Inspectie der Belasting heeft op dit moment dus geen reële indicatie van de waarde van de onroerende zaken op Curaçao, waardoor de regering geen reële schatting kan maken van de opbrengsten die de OZB zal genereren. Indien namelijk de waarde voor de grondbelasting 250.000 gulden bedraagt, maar de waarde in het economisch verkeer 600.000 gulden bedraagt, zal alleen al de verschuldigde belasting stijgen met 1.787,50. Een verhoging van het percentage levert dus alleen maar extra op.

Alleen taxaties van de huidige onroerende zaken zal al veel gaan opleveren. Indien de overheid goed zou taxeren en vervolgens de OZB goed gaat innen, dan is waarschijnlijk een verhoging van de tarieven helemaal niet nodig. Maar ja, het verhogen van tarieven is kennelijk een populair middel van de wetgever.

Onderscheid vermogenspositie en inkomenspositie

Verder hoeft het bezit van een eigen woning niet direct een indicatie te zijn van de inkomenspositie. Dit speelt met name in gevallen waarbij een woning lange tijd familiebezit is en door de jaren heen in waarde is gestegen door uitbreiding, verbouwing of renovaties. Deze woning is vaak het voornaamste bezit. Echter, dit betekent niet per definitie dat de waarde van de woning ook de inkomenspositie van de eigenaar weergeeft. Dit geldt temeer indien het inkomen door pensionering is gedaald. De OZB zal deze personen onevenredig zwaar kunnen belasten, waardoor zij genoodzaakt kunnen worden hun (familie)bezit te verkopen. Dit kan niet de bedoeling zijn.

Aanslagen onroerende zaak belasting

De waarde voor de heffing van de OZB wordt vastgesteld in een aanslag. Deze waarde geldt voor een periode van vijf jaren. Bezwaar tegen de hoogte van de waarde kan alleen worden ingediend tegen de eerste aanslag waarin de waarde is vastgesteld en dient binnen twee maanden na dagtekening te worden ingediend. Daarna kan de waarde gewijzigd worden indien de waarde van de onroerende zaak wijzigt als gevolg van onder meer bouw, verbouwing, verbetering, afbraak of vernietiging. Echter, de waarde wordt uitsluitend aangepast indien de wijziging meer dan 5 procent van de waarde en minimaal 25.000 gulden bedraagt.

In een snel tempo zijn dit jaar al diverse maatregelen genomen die een verzwaring van de lasten tot gevolg hebben. De OZB is nog onbelicht gebleven, maar gezien de verhoging van de belastbare waarde en de verhoging van de tarieven zal de OZB zeker ook ons besteedbaar inkomen verder doen inkrimpen.

Lennart Huijsen en Ingemara Bak zijn werkzaam bij PricewaterhouseCoopers Curaçao als belastingadviseurs. In deze rubriek wordt over diverse fiscale onderwerpen geschreven.

Mens & Werk

Neem voldoende slaap

Er wordt gezegd dat we ongeveer één derde van ons leven slapend doorbrengen. Slapen is dan ook één van onze belangrijkste levensbehoeftes. Maar tegenwoordig hebben veel mensen last van slaaptekort en dit heeft grote gevolgen voor de persoon zelf, maar ook voor het functioneren op het werk.

Tekst: Judice Ledeboer

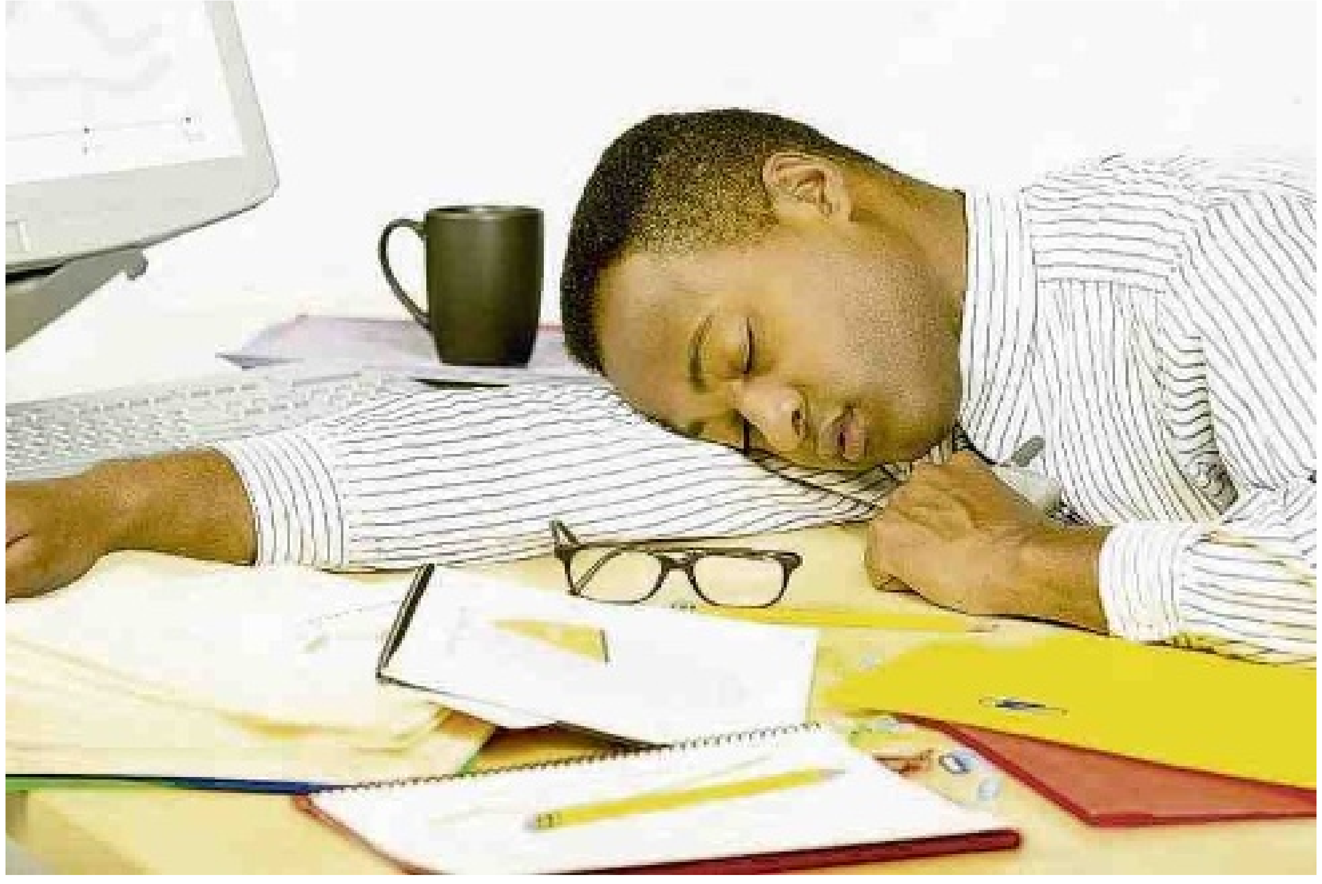
Het komt erop neer dat veel mensen te weinig slapen om uitgerust te zijn. Mensen gunnen zichzelf tegenwoordig geen tijd meer om uit te rusten en als ze de tijd nemen kunnen ze niet slapen, omdat ze te moe zijn. Een bezoek aan de botika om slaapmiddelen te halen is snel gedaan en deze middelen gaan in groten getale over de toonbank. Slapeloosheid is een miljoenenbusiness geworden.

Er wordt veel onderzoek gedaan naar de gevolgen van slaaptekort en uit alle onderzoeken komt naar voren dat een gezonde nachtrust essentieel is voor de gezondheid. Een goede nachtrust is belangrijk voor een goed werkend immuunsysteem. Los van een verminderde weerstand verhoogt slaapgebrek ook de kans op overgewicht en daaruit voortvloeiende ziektes, zoals diabetes. Bij kinderen zijn de gevolgen: vaker ziek, ze gedragen zich drukker en leren minder goed. Erkend internationaal slaaponderzoeker Eus van Someren die de onderzoeksgroep Slaap en Cognitie van het Nederlands Instituut voor Neurowetenschappen (NIN) leidt, houdt zich al jaren bezig met de gevolgen van slaaptekort. Hij zegt: “Ik denk dat er met slaap nog veel winst te behalen valt bij de steeds groter wordende groep kinderen met gedragsproblemen. Zeker omdat onderzoeken uitwijzen dat nogal wat kinderen met grote regelmaat soms wel twee uur minder slapen dan goed zou zijn.” Een uitgeslapen kind neemt nieuwe leerstof ook gemakkelijker op.

Slaaptekort doet van alles met het brein. Iemand met slaapgebrek kan minder goed plannen en heeft minder inzicht in eigen kunnen. Daarom is het belangrijk dat mensen zich realiseren wat slaaptekort doet. Werknemers hebben vanzelfsprekend hun eigen verantwoordelijkheid, maar veel mensen negeren de gevolgen van slaaptekort. Ze zijn wel moe, zeggen dat ook, maar ze doen er niet voldoende aan om die moeheid aan te pakken. Voor veel mensen is het een hele opgave om voldoende nachtrust te krijgen. Jonge ouders worden uit hun slaap gehouden door kleine kinderen, men maakt zich zorgen over zaken die hen bezighouden. Er zijn problemen met partners, kinderen, op het werk, financiële problemen en problemen omtrent wonen. Slaaptekort heeft allerlei effecten, afhankelijk van de ernst van een gestoorde slaap. Eén nacht slecht slapen heeft al effect op concentratie en reactievermogen, maar langdurig slaaptekort leidt tot ernstige problemen. Het slaaptekort kan chronisch worden en er kunnen ook depressies ontstaan. In het bedrijfsleven is er veel ziekteverzuim door chronisch slaaptekort bij werknemers. Men realiseert zich dat niet. Oorzaken worden elders gezocht.

Gemiddeld heeft een mens 7 tot 9 uur slaap nodig. Op Curaçao zijn geen cijfers bekend van het percentage van de bevolking dat last heeft van slaapstoornissen, maar er zijn wel veel mensen die slaapgebrek hebben. Mensen hebben last van (ernstige) slaapstoornissen en er zijn ook mensen die chronisch te laat naar bed gaan. Stress, ongezonde leefstijl en kunstlicht worden als boosdoeners gezien voor het late naar bed gaan.

Ook het risico op verkeersongevallen bij slaaptekort neemt toe. Daar wordt dikwijls niet naar gekeken. ‘Ik zag die andere auto niet, ik reageerde te laat’, allemaal opmerkingen na ongevallen. Te wijten aan slaaptekort? Het zou kunnen. De slachtoffers zelf zullen daar het antwoord op moeten geven.



Slaap is essentieel voor herstel van lichaam en geest. Nu de vakantiemaanden eraan komen zullen veel mensen zeggen: heerlijk, vakantie. Ik ga uitrusten. Maar van echt uitrusten zal wel niet veel komen, omdat er altijd van alles gedaan moet worden. Belangrijk is om door het gehele jaar heen een ritme te creëren waarin men voldoende slaap kan krijgen.

Veel gebruik van drank maakt slaperig, maar laat het lichaam en het brein niet uitrusten.

Ook bedrijfsongelukken zijn vaak te wijten aan slaaptekort. Al eerder werd gezegd dat de hersens langzamer gaan werken bij slaaptekort en het is aannemelijk dat er meer ongelukken kunnen gebeuren op de werkvloer. De mens is er niet op gebouwd om met weinig slaap goed te kunnen functioneren. Bedrijven verliezen veel productie-uren door slaaptekort bij werknemers en er zal door de werkgevers ook beter moeten worden gekeken naar het tempo waarin mensen werken en de helderheid waarmee er gewerkt wordt. Een werknemer kan wel op zijn werk zijn, maar niet goed in zijn vel zitten, niet alert zijn en niet de prestaties leveren die nodig zijn. Dat fenomeen wordt presenteïsme genoemd. De productiviteit neemt af en dat kost de werkgever geld en de ziektekosten nemen toe door alle gevolgen van slaaptekort. Het wordt tijd dat gebrek aan slaap aandacht krijgt en wie weet hoe ‘wakker’ iedereen dan wordt.

Management

Over organiseren, ondernemen, managen en leidinggeven

Motivators en engagement

Het negende onderdeel van bedijfscultuur, bestaat uit de zogenoemde motivators. Dat zijn alle vormen van beloningen die aan medewerkers gegeven kunnen worden om hen te stimuleren en te inspireren. Eén van de vele motivators zijn erkenning en waardering en de grondslag voor een erkennings- en waarderingscultuur is het opstellen en behalen van doelen. Dat wordt wel het strooien van de zaadjes voor een plant genoemd. De daarop volgende stap van open communicatie wordt wel het resultaat, de plant genoemd.

Tekst: Jan de Ruijter

Over de doelen moet duidelijke communicatie zijn, informatie gegeven worden, en vragen beantwoord worden zodat er volkomen duidelijkheid is over die doelen. Duidelijkheid over de doelen, over de vooruitgang en over het succesvolle verloop van werkzaamheden. Vertrouwen (trust) is het derde principe in de erkennings- en waarderingscultuur. In beeldspraak wordt het vergeleken met het verzorgen van de plant. De manager behandelt zijn mensen rechtvaardig en eerlijk, met respect en geeft om zijn mensen. Hij houdt zijn woord en komt zijn beloftes na. Hij bedriegt niemand, gedraagt zich te allen tijde ethisch, is zichtbaar en altijd toegangkelijk voor zijn staf. Moedigt teamwerk aan en investeert tijd en aandacht aan hen. Zo’n houding wordt beantwoord door de medewerkers, het is het principe van wederkerigheid. Mensen gedragen zich al naar gelang ze zelf behandeld worden en een vriendelijke behandeling wordt met vriendelijkheid beantwoord. Ter verantwoording roepen, verantwoordelijk houden is het vierde principe in de erkenningscultuur en wordt in beeldspraak, het schoffelen van onkruid genoemd. Iedereen wordt verantwoordelijk gehouden. Deze vier principes van doelen, communicatie, vertrouwen en verantwoording moeten toegepast zijn en plaatsvinden voordat er erkenning gegeven kan worden. Als er geen doelen zijn, houden mensen zich veelal bezig met allerlei activiteiten en kleine, onbelangrijke dingen die niet resultaatgericht zijn. Als er geen communicatie is ontstaan er belemmerende misverstanden. Als er geen vertrouwen is kan de erkenning nooit effectief zijn of gewaardeerd worden. En als mensen nergens voor verantwoordelijk worden gehouden, kan er geen sprake zijn van erkenning en waardering. Het vijfde en laatste principe in de erkennings- en waarderingscultuur is de erkenning zelf, in beeldspraak de oogst genoemd. Deze korte keten van doelen stellen (zaadjes), open communicatie (de plant), vertrouwen schenken (verzorgen), en verantwoordelijk houden (wieden), resulteert via erkenning geven (oogsten) in verhoogde betrokkenheid oftewel engagement van medewerkers, in hogere tevredenheid op de werkvloer, hogere klanttevredenheid, minder personeelsverloop en uiteindelijk in betere bedrijfsresultaten. Erkenning geeft de manager de kans om het gedrag van een team op een positieve wijze te beïnvloeden. Om de moraal bij zijn mensen een boost te geven. Mensen willen graag helpen, bijdragen en vooruit gaan. En mensen willen gewaardeerd worden. Gewaardeerd, erkend en gerespecteerd.

En zo zien we dat leiders vooral bezig moeten zijn met 1. het vaststellen van doelen, 2. met communicatie, 3. vertrouwen schenken, 4. mensen verantwoordelijk houden en 5. waardering geven.

Bij employees moet het gaan over goed werknemerschap. Dat houdt in:
1. competentie, het bekwaam zijn in het beroep, 2. verantwoordelijkheid nemen, 3. betrokken en engaged zijn, 4. intrinsiek gemotiveerd zijn en 5. je gedragen als een eigenaar (ownership).

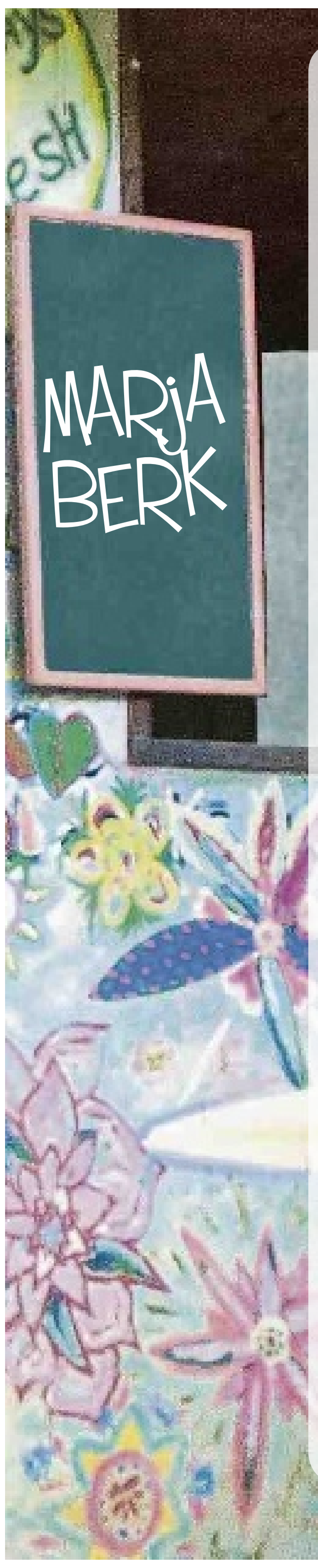
De bedoeling van goede bedrijfscultuur is dat alle employees omgeschoold worden tot goed werknemerschap en dat alle medewerkers vooral bij de organisatie betrokken zijn, engaged zijn. Betrokken medewerkers vinden door middel van erkenning, waardering, hun weg naar zelfontplooiing en succes. Met succes wordt zowel het succes van de onderneming als het persoonlijke succes en geluk van de medewerker bedoeld. Tot één van de belangrijkste taken van de moderne manager behoort de kunst om mensen bij een bedrijf te betrekken, hen te inspireren om het werk op een wijze uit te voeren die duidt op engagement, betrokkenheid, met hart en ziel, met passie en liefde voor de zaak. Dat gebeurt wanneer de doelen en dromen en verwachtingen van medewerkers parallel lopen aan die van de organisatie en daarmee samenvallen. Employees zijn niet anders dan managers. Allen hebben doelstellingen en verlangens. Bedrijven die meewerken aan het succes van hun medewerkers en weten hoe de belangen van de medewerkers te laten samenvallen met die van het bedrijf, werken met bezielde medewerkers die engaged zijn en hun werk met passie doen. Die bedrijven werken mee aan het whole-life succes van de medewerkers en iemands whole-life succes houdt in: zijn gezondheid, zijn gezin-familie-vrienden, zijn inkomen, zijn werk, zijn hobbies-vrije tijd, vooruitgaan, educatie, en milieu-omgeving-de gemeenschap. De medewerkers zien het bedrijf terecht als een partner op hun weg naar een goed, prettig, gelukkig en zinvol leven.

Zo leidt de keten van doelen stellen, open communicatie, vertrouwen schenken en verantwoordelijk houden via erkenning en waardering geven tot goed medewerkerschap en betrokkenheid, engagement en dat leidt verder tot verhoogde productiviteit, hogere tevredenheid op de werkvloer, verhoogde retentie van medewerkers, verhoogde klanttevredenheid en betere bedrijfsresultaten. Het is altijd weer een bijzonder mooie, goede en interessante ervaring om een bedrijf te zien waar zelfontplooiing van medewerkers zichtbaar en voelbaar, tastbaar is. Je voelt het al als je binnenstapt. Je ziet het en voelt het aan alles. De verzorgde en schone omgeving, de vriendelijkheid, de attentie, de vrolijkheid, het plezier. Mensen die daar werken doen zichtbaar hun best. Ze zijn engaged en met hart en ziel betrokken bij hun bedrijf.

(Wordt vervolgd)

Jan de Ruijter,
janderuijter@yahoo.com
Voor managementseminars door Jan de Ruijter, zie www.omegacaribbean.com

Bedorven Leed



Ik ben in het rijke bezit van vier honden. Een drukte van belang, intensief, maar gewoon leuk. Het zijn stuk voor stuk Westpointers. Rashonden in karakter, toewijding en trouw. Ik ken mijn honden en zij mij. Eenieder die beweert dat honden allemansvrienden zijn en geen karakter hebben, daag ik bij deze uit. De oudste wordt dit jaar zes. Eerlijk gezegd doe ik niet aan hondenverjaardagen. Onzin. Hij mag zich, gezien zijn wanhopige pupverleden, gelukkig prijzen dat hij deze leeftijd in goede gezondheid mag meemaken. Dat geldt niet in het minst voor nummertje twee en drie, waarbij ik nummertje vier niet mag verloochenen. Zij werd, vijf weken oud, onder een auto gevonden. Haar naast haar liggende dode broertje is zij, naar ik hoop, lang vergeten. Mijn nummer twee werd, zo'n beetje dezelfde leeftijd, achteloos over het hek van de Dierenbescherming gezwiept. Bij het openen van mijn kantoor aldaar keek ik haar verbaasd in de ogen. Er kwam iets kwispelends op me af. Piepklein, weerloos en overdekt met bijtwonden. Haar blik, haar prachtige ogen hebben haar gered, broos als ik was. Ik heb er een punt achter gezet want nummer vijf zal nooit arriveren. Genoeg is genoeg, nietwaar? Nummer drie kwam uit het asiel, vier maanden oud. Colly heette zij daar. De naam was niet naar mijn smaak omdat ik een zwak heb voor namen uit het Inuït, oftewel 'Eskimo's'. Zij werd Suka gedoopt, vertaald: 'de snelle'. Ze doet haar naam eer aan omdat zij de enige is die over de hoge poort klautert en gaat buurten. Bovendien heeft zij een verkeerde sterilisatie en een poging tot vergiftiging door idioten overleefd. Tweemaal bijna dood, overgeleverd aan inwendige bloedingen. Met hartelijke dank. Goed, vier honden dus. Zij hebben allen een groot eigen kussen, waarop het onderstebovenlui toeven is. Tweemaal per dag krijgen ze eten, driemaal per dag een bak schoon water. En natuurlijk voor het slapen een hondenkoekje. Regelmatig kook ik kip met rijst voor mijn vriendjes en elke week worden er twee kokosnoten geserveerd. Allemaal een helft. Maar er wringt iets... Laatst had ik weer die kip met rijst gekookt, ze smulden ervan. Het restant was bedoeld voor de volgende dag, maar ik vergat het in de koelkast te zetten. Ik vulde wederom de bakken met wat brokken en schepte die 'mouthwatering' rijst er bovenop. Maar het rook niet lekker en bij nadere inspectie zag het er ook wat slijmerig uit. Na intern beraad besloot ik de hele zooi weg te kieperen, de bakken schoon te maken en slechts met brokken te vullen. Vier zieke honden: je zit er niet op te wachten. Maar potverdorie, zeg. Ik mag dan hondsonwaardige bedorven rijst met kip weggooien, de inwendige broodmagere zwerfhond zou er een moord voor plegen! Het stemt me ineens intens verdrietig. Mijn verwende krengen zouden weleens meer compassie mogen tonen met de minderbedeelde soortgenoten. Maar nee. Ze schrokken de boel naar binnen, komen vervolgens boerend een knuffel halen, slurpen wat vers water en zijgen neder op hun meer dan comfortabele kussen. Terechte egoïsten. Want waar hondenhersens niet bij kunnen, grijpt de mens in. Hierbij dus grote hulde aan CARF, Dierenbescherming, Stichting Dierenhulp en elk individu dat zich dit grote leed aantrekt. Help!

15 percepties

Yu di Kòrsou

Louis Hilgers (hilgers@cuci.nl) woonde in de jaren zeventig op Curacao, is al 40 jaar getrouwd met een Antilliaanse, heeft een enorme passie en liefde voor Curaçao en deed hier een aantal onderwijsprojecten. Geregeld komt hij terug op zijn geliefde Curaçao. Tijdens zijn laatste bezoek liet hij zich inspireren tot het schrijven van een vijftiental stukjes. Een serie die in evenzoveel delen in de Ñapa verschijnt.

Vandaag deel 8

'Kinderen van Curaçao'... zo noemt iedereen die op Curaçao geboren is zich. Dat geldt waarschijnlijk ook voor mijn theedame. Om zes uur 's morgens een nummertje trekken voor mijn Té di Yerba ! Het moet toch niet gekker worden. Ik heb nummer 5, maar krijg toch mijn thee eerder dan de rest...het voelt ongemakkelijk! Op een marktkraampje ligt een magere markthandelaar in een diepe slaap... een vredig, maar ook wrang tafereel. En dan valt mijn oog op die gedistingeerde heer. Gestoken in een smetteloos wit kostuum, met tweekleurige schoenen, brogues, uit lang vervlogen tijden. Nee, het is zeker geen dandy... het is eerder een gedistingeerde gentleman, die groots door het leven wil blijven gaan. 83 Jaar is hij nu vertelt hij... nimmer heeft hij het eiland verlaten. Als ik even mijn ogen dicht doe zie hem in een statige dans met mijn schoonmoeder, die Grande Dame, tijdens het captainsbal op het cruiseschip dat aangemeerd ligt... ze zijn even oud... Recordar es Vivir.

Beroep onder de loep

'Kunst is een levensstijl'

In de rubriek 'Beroep onder de loep' vertellen mensen over hun ervaringen in hun beroep. Deze week: Omar Sling. Hij is kunstenaar.

Wat houdt je beroep in?
"Ik ben een multimedia artist. Dat houdt in dat ik 2D-, 3D-schilderijen en sculpturen maak uit 'recycle'-materialen zoals hout, glas, papier en plastic. Het is echter niet zomaar dingen aan elkaar vastplakken en vervolgens zeggen dat het kunst is. Het gaat erom dat het gevormde kunstwerk een boodschap overbrengt aan degene die het ziet."

Hoe lang ben je al kunstenaar?
"In mijn geval was dat al toen ik klein was. Mijn tante Norva Sling was bezig in de kunstwereld en mijn broer en ik keken onze ogen uit als we bij haar op bezoek waren. Ze had altijd leuke voorwerpen in de tuin en in het atelier. Het allerleukste vond ik de pottenbakkersschijf. Ik ben dus sinds mijn jeugd beziggeweest met kunst, maar in mijn pubertijd was ik er niet zo trots op om een kunstenaar te zijn omdat ik me er eigenlijk altijd een beetje voor schaamde dat ik bijvoorbeeld bij het afval op zoek was naar bruikbaar materiaal. Stel je voor dat de meisjes dat zouden zien! Mede om die reden heb ik het in die tijd verborgen gehouden. Na de mavo heb ik de mts gedaan en in Nederland de opleiding communicatie en multimedia design gedaan. Daarna heb ik in Amsterdam als vormgever gewerkt. Op Curaçao heb ik als DTP'er gewerkt en heb ik ook als manusje van alles gefungeerd bij een printshop. Qua werk ben ik dus altijd creatief beziggeweest. Nu is het ongeveer anderhalf jaar dat ik me volledig bezighoud met kunst als beroep. Daarvoor is het meer een hobby geweest."

Wat zijn de minder leuke dingen aan het werken als kunstenaar?
"Lokale talenten worden niet echt gewaardeerd en erkend. Pas wanneer ze het in het buitenland goed doen en prijzen winnen. En dat terwijl Curaçao veel multi-talenten heeft. Ik vind het heel jammer dat kunst niet gestimuleerd wordt bij jongeren. Wanneer jongeren creatief bezig willen zijn en erover nadenken hun beroep ervan te maken, worden ze vaak door hun ouders en zelfs docenten op andere gedachten gebracht. Ze krijgen dan te horen dat er geen toekomst zit in het creatief bezig zijn. Zo is het bij mij ook gegaan."

Wat is het leukste dat je in je beroep hebt meegemaakt?
"Het creëren is voor mij het leukste van het vak. Een tweede leven geven aan een voorwerp. Het is leuk om het hele proces te ervaren. Je bent dagenlang bezig met je creatie en wanneer die af is, zien mensen je werk als 'a piece of art'. Ook de steun die ik van mijn familie, vrienden en fans heb is geweldig. Zonder hen zou ik niet hier zijn. Ze supporten je allemaal waar ze kunnen. Dat waardeer ik heel erg."

Wat was je graag geweest als je geen kunstenaar was?
"Die periode heb ik dus al meegemaakt. Toen was ik dus vormgever en grafisch ontwerper. Dat ligt heel dicht bij het kunstenaar zijn. Het verschil is echter dat je als vormgever en grafisch ontwerper iets voor je klant moet creëren en in de meeste gevallen aan de hand van de instructies en wensen van je klant werkt. Wat ik in de toekomst heel graag wil doen, is bijdragen aan de interesse van de jeugd in kunst. Het overdragen van kunst aan de volgende generatie, door cursussen en workshops te geven aan jongeren. Zo hoop ik jongeren te kunnen leren dat kunst een levensstijl is waar ze trots op kunnen zijn en dat ze er heel gelukkig en succesvol in kunnen zijn."

Tolerantie Zuid-Afrika onder druk

Terwijl het aantal xenofobe geweldsuitingen stijgt in Zuid-Afrika, zien Afrikaanse migranten de voormalige Zuid-Afrikaanse president Nelson Mandela, of 'Madiba', nog steeds als een symbool van verdraagzaamheid.

Terwijl de tv bericht over de gezondheidstoestand van Mandela, prijst Miro Mavila het Zuid-Afrikaanse vredesicoon omdat hij 'ons bij elkaar hield'. De winkelier is een immigrant uit Mozambique en woont in de nederzetting Ramaphosaville, ten oosten van Johannesburg. Gloeiende kolen in een kom verlichten één kant van de donkere, gegolfde structuur van zijn huis. De rest van de ruimte wordt verlicht door een koelkast waar 'Coca Cola' op staat. In de koelkast bewaart hij frisdrank om te verkopen.

Zuid-Afrika kende recent een golf van aanvallen op buitenlanders. Mavila zegt dat het escalerende xenofobe geweld niet is wat Mandela - die hier ook wel Madiba wordt genoemd - voor ogen had met Zuid-Afrika na de apartheid.

Aanvallen op buitenlanders stijgen sinds 2008. In 2012 werden 140 buitenlanders vermoord. Tweehonderdvijftig anderen raakten gewond bij xenofobe incidenten in het land, blijkt uit cijfers van het African Center for Migration & Society. Wekelijks vinden er drie aanvallen op buitenlanders plaats, zegt het centrum.

"Ik ben bang, maar ik blijf wel in Zuid-Afrika", zegt Mavila. "Want ik weet dat Tata Madiba dit niet wilde voor zijn land." Mavila was zestien jaar oud toen hij naar Zuid-Afrika kwam en werkte aanvankelijk op verschillende bouwplaatsen bij Johannesburg. "Ik heb nu een kleine winkel en kan geld naar mijn familie in Mozambique sturen. Thuis is het praktisch onmogelijk te bereiken wat ik hier bereikt heb. En ik dank Mandela dat hij ons in dit land heeft toegelaten."

Eerder deze week werd de 94-jarige Mandela, voor de derde keer sinds december 2012, met een longinfectie opgenomen in een ziekenhuis in Pretoria. Een woordvoerder van het ziekenhuis noemde zijn toestand aanvankelik 'ernstig maar stabiel'. Later maakte de Zuid-Afrikaanse president Jacob Zuma bekend dat Mandela vooruitgang toont op de behandeling van zijn infectie.

Man van vrede

De man die 27 jaar gevangen zat vanwege zijn opstand tegen het blanke bewind in Zuid-Afrika, zal zich ongetwijfeld zorgen maken over het stijgende geweld tegen buitenlanders in zijn land. "Dankzij Mandela zijn we wat we zijn vandaag", zegt Mavila. "Mandela heeft bewezen dat hij niet alleen een leider is voor Zuid-Afrika, maar voor alle mensen."

Aan de andere kant van Johannesburg, in Diepsloot, draait de Zimbabwaanse automonteur Shereni Kudzai de moeren en bouten aan van de motor van een BMW uit de jaren tachtig. Kudzai zegt dat hij gemiddeld drie auto's per dag in zijn garage krijgt. Maar hij klaagt dat er minder spuitwerk is. "Voor vandaag ben ik al bijna klaar", zegt hij, terwijl hij zijn Blackberry uit zijn overall haalt en kijkt hoe laat het is.

Kudzai kwam in 2001 naar Zuid-Afrika. Eens per jaar gaat hij naar Zimbabwe, waar hij vroeger lesgaf op een middelbare school. Vanwege de slechte economische situatie in zijn thuisland, kan hij in Zuid-Afrika echter meer verdienen als automonteur. "Het leven is hier moeilijk, maar beter dan in Zimbabwe. Madiba (Mandela) heeft de weg voor ons vrijgemaakt. Ik denk niet dat ik zonder hem naar Zuid-Afrika was gekomen", zegt Kudzai.

Hij verklaart dat hij niet had verwacht dat hij in Zuid-Afrika als 'buitenlander' gezien zou worden. "Ik was naief. In onze cultuur bestaat de term 'buitenlander' niet. Als een vreemdeling je dorp bezoekt, wordt dat als een zegen gezien. Niet als een vloek. Maar hier in Zuid-Afrika ben ik in de afgelopen jaren ruw wakker geschud."

Asielzoekers

Volgens het departement van Binnenlandse Zaken, telt Zuid-Afrika het hoogste aantal asielzoekers in de wereld. Zo'n 30.000 asielzoekers staan officieel geregistreerd. Maar veel meer mensen blijven buiten de officiele statistieken.

Het ministerie zegt dat de poreuze grens en kustlijn het mogelijk maken voor migranten om ongezien het land binnen te komen. Zuid-Afrika is een baken voor asielzoekers en migranten, vanwege de relatief soepele immigratiewetgeving en sterke economie. Miljoenen Afrikanen - vooral uit Zimbabwe - zoeken in het land de welvaart die ze thuis niet kunnen vinden.

Volgens sommigen heeft de immigratie geleid tot escalerende jeugdwerkloosheid, misdaad en armoede onder Zuid-Afrikaanse burgers. Dat is ook de reden dat Zuid-Afrikanen minder tolerant zijn geworden naar buitenlanders toe, zegt Dosso Ndessomin, een activist bij het Orgaan voor Vluchtelingen en Migrantengemeenschappen.

Ndessomin, van Ivoriaanse afkomst, woont al negentien jaar in Zuid-Afrika. Hij noemt Mandela een voorbeeld van passie voor de Afrikaanse bevolking. "Toen ik op school zat, leerden we over de apartheid en segregatie in Zuid-Afrika. En we hoorden over Nelson Mandela, die alles opofferde voor de bevrijding van zijn volk", zegt Ndessomin. "Persoonlijk zie ik Mandela als de leider van Afrika."

Ndessomin zegt dat de erfenis van de apartheid meespeelt in de huidige xenofobie. Onder het blanke bestuur werden Zuid-Afrikanen bij elkaar gezet op grond van ras of stam. "Toen de zwarte Afrikanen van elders op het continent naar Zuid-Afrika kwamen, merkten ze dat de zwarte Zuid-Afrikanen al een eigen soort segregatie hadden. Daardoor accepteerden ze buitenstaanders minder snel."

"Ik heb geaccepteerd dat er racisme, tribalisme en xenofobie heersen in Zuid-Afrika. Het is aan jezelf om een verschil te maken. We hebben leiders zoals Mandela nodig om ons op die weg te leiden. Ik geloof dat dat mogelijk is."